

Школа: Здоровье пожилых людей**ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ****ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

№№ пп	Тема занятий	Ответственный
1	2	3
1	А. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь.	Врач-терапевт
	В. <i>Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чем говорят лабораторные анализы и диагностические исследования.</i>	
2	А. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь.	Врач-терапевт
	В. <i>Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета. Бессонница: причины, лечение, профилактика.</i>	
3	А. Заболевания органов дыхания. Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВИ.	Врач-терапевт
	В. <i>Лечебные свойства овощей и фруктов. Как освободиться от избытков нитратов. Овощи (картофель, кукуруза, огурец, капуста, помидор, свекла красная, морковь, перец сладкий, лук, чеснок, фасоль); травы (сельдерей, петрушка, укроп, шалфей, кинза, пастернак, мята перечная); фрукты (яблоки, груша, слива, айва, инжир, лимон, абрикос, персик, хурма); ягоды (виноград, малина, смородина черная, крыжовник, клубника, шелковица).</i>	
4	А. Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез.	Врач-терапевт
	В. <i>Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Фитотерапия.</i>	
5	А. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка (запах изо рта, тошнота, изжога, рвота и	Врач-терапевт

	кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия, запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины.	
	В. Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания.	
6	А. Головная боль: напряжения; мигрень; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей.	Врач-терапевт
	В. Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, натрий, калий, магний, кобальт.	

Занятие 1

А. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь.

Факторы, благоприятствующие долгожительству.

Современная система здравоохранения ориентирована в основном на борьбу с уже возникшими заболеваниями, поэтому забота о собственном здоровье в значительной мере зависит от нас самих. Чтобы быть здоровым, необходимо прилагать собственные, порой значительные усилия, уметь преодолевать лень и безалаберность.

Цивилизованные страны предоставляют людям обилие благ и удобств, но это, к сожалению, мало способствует здоровью людей. Пары бензина, никотин, алкоголь, продукты, подвергнутые химической обработке, нервный стресс, связанные с погоней за карьерой, деньгами, материальными благами – вот тот мир, в котором протекает жизнь современного человека.

Таким образом, факторы, благоприятствующие долгожительству таковы:

- 1) благоприятные условия жизни – проживание вдали от промышленных центров;
- 2) активная физическая деятельность на свежем воздухе;
- 3) воздержанность в питании, лучше молочно-вегетарианская пища. Ограничение или полное исключение из рациона сахара и сладостей;
- 4) уравновешенный характер, оптимистический взгляд на жизнь;
- 5) соответствующая наследственность – наличие долгожителей среди прямых родственников.

Профилактика болезней людей пожилого возраста

Профилактика болезней заключается не только в правильном питании, физической активности, отказе от вредных привычек (курение, употребление алкоголя), но и в конкретных действиях, имеющих целью предупреждение болезней и своевременное обнаружение начинающего недуга.

Одно из самых страшных заболеваний современности – рак, но если обнаружить его вовремя, то можно спасти жизнь и здоровье. Одна из важнейших профилактических мер состоит в том, что каждая женщина, должна посещать гинеколога, делать УЗИ молочных желез и маммографию (1-2 раза в год). Подобный же осмотр необходим каждому

мужчине, особенно после 40-45 лет, когда по статистике возрастает угроза рака прямой кишки и простаты.

Раз в неделю, а после 40 лет ежедневно, измерять артериальное давление, его верхняя граница не должна быть выше 140. Раз в полгода рекомендуется проверять уровень сахара (норма до 5,5 ммоль/л), после 40 лет надо проверять уровень холестерина в крови (норма 5,2 ммоль/л). Раз в год необходимо делать гастроскопию, УЗИ внутренних органов. Мужчинам дополнительно исследовать предстательную железу и проверять уровень тестостерона, начиная с 45 лет. Раз в год надо проводить обследования кишечника (колоноскопию).

Обследования нужно проводить регулярно, даже если чувствуете себя отлично, чтобы болезни не застали врасплох! Не стоит экономить на обследованиях – лечение запущенных болезней гораздо дороже!

Признаки рака

Вот некоторые признаки, указывающие на повышенную опасность онкологического заболевания и необходимость срочно обратиться к врачу:

- незаживающая рана или опухоль;
- необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, особенно в области молочных желез, шеи, подмышечных впадин, паха;
- любые изменения, произошедшие с родимыми пятнами или бородавками;
- частые боли в области желудка, кишечника, пищевода;
- непрекращающийся кашель, хрипота;
- непрекращающиеся выделения.

Женщинам важно знать, что втянутые соски, утолщения лимфоузлов, твердые подкожные новообразования и т.п. являются характерными признаками опухоли груди. Специалисты рекомендуют каждой женщине любого возраста, по меньшей мере раз в месяц проводить самостоятельный осмотр на предмет профилактики рака груди, ведь к врачу вы должны показываться 1-2 раза в год.

Как проводить самоосмотр

Сядьте перед зеркалом, внимательно рассмотрите свою грудь, обратив внимание на: изменение размеров и форм; складки и морщины; изменения в сосках. Точно такой же тщательный осмотр следует выполнять, стоя перед зеркалом с поднятыми руками, затем лечь и в этом положении медленно прощупать грудные железы. Всякое подозрительное изменение – это повод для скорейшего посещения онколога.

Не менее страшны сердечно-сосудистые заболевания и диабет, но многие диабетики даже не знают о своей болезни, хотя без лечения организм больного будет разрушен этим недугом в течение нескольких лет.

Если у вас появились следующие признаки:

- усиленная жажда;
- постоянное чувство усталости и бессилия;
- большая потеря веса;
- склонность к экземе;

- фурункулезы;
- плохое заживление ран – следует сразу обратиться к врачу.

Назовем еще некоторые неприятные сигналы, которые могут свидетельствовать о начале какого-либо заболевания и потому требуют визита к врачу:

- сильная тошнота;
- понос;
- колики;
- затрудненное дыхание;
- боли в сердце;
- повышенная жажда;
- необъяснимая потеря веса;
- бессонница;
- повышенная возбудимость;
- ослабление зрения;
- сильный запах изо рта;
- выраженная общая слабость.

Первая доврачебная помощь

Профилактика подразумевает и умение оказать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях.

В вашей домашней аптечке должны быть скоромощные средства:

- бинты, йод, пластырь;
- средства, необходимые при заболеваниях сердца, отравлениях, желудочных и головных болях, при простудах.

Время от времени надо проводить ревизию вашей домашней аптечки: выбрасывать лекарства с истекшим сроком пользования, а также препараты неизвестного происхождения.

Как оказать первую помощь

Неожиданно для себя каждый из нас может оказаться в экстремальной ситуации, связанной со случайной травмой, внезапным заболеванием и т.п.

Умение оказывать первую помощь до прибытия медицинского работника или до доставки пострадавшего в лечебное учреждение нередко спасает жизнь, предупреждает развитие тяжелых осложнений и способствует более эффективному и благоприятному лечению.

В любой экстремальной ситуации, прежде всего, нужно стремиться к немедленному прекращению воздействия повреждающего фактора, выносу пострадавшего из зоны неблагоприятного воздействия, обеспечению доступа свежего воздуха, остановке кровотечения, наложению чистой (по возможности стерильной) повязки, фиксации (обездвижению) выявленных вывихов и переломов и организации транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При этом всегда нужны осторожность

и бережность в обращении с пострадавшим, чтобы своими неумелыми или грубыми действиями не причинить ему дополнительных страданий.

Если у человека сердечный приступ

При сердечном приступе самое страшное – полная остановка сердца. Поэтому для начала необходимо, чтобы пострадавший прекратил любую работу и не двигался. Затем, чтобы уменьшить боль, он должен сделать глубокий вдох и на 10-15 секунд задержать дыхание. Осторожно помогите ему сесть, по возможности подложив под спину подушки. Наконец, дайте валидол или валокордин и вызовите "Скорую помощь".

Помощь при эпилептическом приступе

Если человек неожиданно упал на пол и подергивается, его голова запрокинулась назад, зрачки расширились, пальцы сжимаются в кулаки, скорее всего, вы наблюдаете приступ эпилепсии. Отодвиньте от больного все предметы, которые он может уронить на себя, затем переверните его на живот, подложив под голову что-нибудь мягкое, чтобы предохранить ее от травм.

Если у больного началась рвота, поверните голову в сторону, чтобы рвотные массы не проникли в дыхательные пути. Вставьте между зубами больного что-нибудь твердое, чтобы он не прикусил язык. Во время эпилептического припадка не пытайтесь напоить больного и не стремитесь насильно удержать его, немедленно организуйте вызов врача.

Если человек без признаков дыхания

Если произошла остановка дыхания, главное – очистить дыхательные пути. Осмотрите полость рта пострадавшего и убедитесь в отсутствии посторонних предметов. Возьмите его за подбородок и двумя руками одновременно запрокиньте голову пострадавшего назад. Под шею подложите валик. Рот его должен быть все время открытым. Теперь с усилием дуйте в течение двух секунд в рот пострадавшего. Внимательно следите за движением грудной клетки. Если она стала приподниматься – значит ваши действия достигли цели. Повторите эту процедуру. В любом случае вызывайте "Скорую помощь".

Если в дыхательные пути попало инородное тело

Если рядом с вами кто-либо случайно вдохнул какой-нибудь предмет, немедленно наклоните пострадавшего лицом к полу через спинку кресла или собственное бедро и несколько раз ударьте ладонью между лопаток. Ни в коем случае не бейте кулаком! Ладонь сложите лодочкой. И обязательно попросите пострадавшего покашлять. Маленького ребенка можно взять за ноги и слегка потрясти, держа головой вниз. Если эти приемы не приводят к успеху, а положение ухудшается, срочно вызывайте "Скорую помощь". До приезда врачей проводите искусственное дыхание "рот в рот".

Помощь при открытом переломе

Нельзя транспортировать человека с открытыми переломами без наложения шины. Запомните: необходимо зафиксировать обязательно два сустава выше и ниже места перелома. Прежде чем накладывать шину, закройте рану нетугой повязкой. Ни в коем случае не вправляйте самостоятельно косточки. Шину сделайте из подручного материала: досок, палок, проволоки, куска картона. При переломе голени шины накладывайте с двух сторон: с внутренней стороны ноги - от стопы до паха, а с наружной – от стопы до середины бедра. В случае повреждения бедра нога шинируется от стопы до паха с внутренней стороны и от стопы до подмышки – с наружной. Шины крепко зафиксируйте повязками или ремнями, чтобы они не сдвинулись с места при передвижении. При открытом переломе предплечья поврежденную руку согните в локте и наложите на рану нетугую повязку. Затем одной шиной зафиксируйте руку снизу. Подмышку подложите

мягкий валик, подвесьте руку на перевязку. В качестве обезболивающего средства дайте пострадавшему любой анальгетик.

Помощь при травме руки

Если вы или кто-то на ваших глазах получил травму руки, зафиксируйте поврежденную конечность в неподвижном состоянии, воспользовавшись ремнем. Накиньте его на шею пострадавшему и перекрутите восьмеркой. В получившуюся петлю аккуратно поместите руку. Другой способ: поврежденную руку согните в локте. Рукав рубашки или пиджака приколите английской булавкой к одежде на уровне груди. Лучше если пострадавший будет придерживать поврежденную руку. Если пострадавший в куртке, можно подогнуть ее полу, обернуть вокруг поврежденной руки и на уровне груди английской булавкой закрепить получившийся карман. Можно воспользоваться сложенным по диагонали платком. Один конец закиньте за шею пострадавшему. Оберните согнутую руку и заправьте угол внутрь повязки. Второй конец платка соедините с первым и завяжите узлом за шеей пострадавшего.

Если ушиблен ноготь.

Если ушиблен ноготь, надо немедленно приложить к нему марлевую салфетку, сложенную в один слой. Затем насыпать в тарелку лед и подержать в ней травмированный палец в течение 5 минут. Так повторять около часа через каждые 15 минут. Приготовьте йод и марлевый тампон. Тампоном, смоченным йодом, обработайте ушибленный ноготь. Это защитит вас от попадания инфекции. Затем обработайте йодом весь палец. Чтобы ноготь не почернел, не возникло припухлости или отека, нанесите йодную сетку на всю руку. Йодная сетка способствует уменьшению боли. И, наконец, наложите на ноготь давящую повязку.

Если повреждена подключичная артерия

При ранении подключичной артерии, что обычно происходит при переломе ключицы, кровотечение можно остановить только следующим образом: заведите руки пострадавшего за спину. Затем максимально соедините локти за спиной и свяжите их ремнем или любым другим жгутом.

Помощь при травме органов зрения

Если вы или кто-то рядом с вами получили травму глаза, убедитесь, что травма поверхностна и приступите к оказанию первой доврачебной помощи.

Первое, что всегда необходимо выполнить, - это промывание. Возьмите готовый 20-ти процентный раствор альбуцида или раствор фурациллина – 1 таблетка на стакан кипяченой воды.

Промывание делайте осторожно, закапывая раствор в глаз чистой пипеткой с расстояния 2-3 см от глаза. Затем осторожно откройте нижнее веко пострадавшего и капните 1-2 капли раствора для промывания. После этого на нижнее веко нанесите глазную мазь с антибиотиком, например, тетрациклиновую мазь, полосой 1-2 см длины. После наложения глазной мази закройте глазницу марлевым тампоном и слегка прибинтуйте. В подавляющем большинстве случаев боль полностью пройдет через 3-4 часа.

Если вас укусило насекомое и возможна аллергическая реакция

Одной из наиболее опасных причин аллергического приступа является укус насекомого. Наложите жгут выше места укуса. Это замедлит распространение аллергена по организму. В качестве жгута можно использовать ремень, галстук или платок. Затяните жгут как можно сильнее, вытащите жало, если оно осталось в коже, постарайтесь высосать из раны яд насекомого (если у вас во рту нет ран или ссадин), не глотая его. Затем возьмите любые

капли от насморка, которые содержат спирт, аккуратно нанесите 2-3 капли на место укуса. Если ваше состояние не улучшилось, обратитесь к врачу.

В. Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чем говорят лабораторные анализы и диагностические исследования.

Правила аптечки

Вряд ли кто из нас припомнит, что хранится в го домашней аптечке, а открыв ящик кухонного буфета или шкафчик в ванной комнате, имеет все шансы найти там множество окаменевших, заплесневелых "ископаемых". Например, тюбиков в высохшими мазями, полупустых упаковок анальгина и снотворного, антибиотиков и еще неизвестно чего, купленного лет пять назад не вспомнить для кого и от какого недуга – и все это вперемешку с рассыпавшимся засушенным травяным сбором непонятого назначения, помятыми горчичниками, странными желтыми таблетками и гомеопатическими горошинами... И все это "великолепие" наглядно демонстрирует отношение человека к своему здоровью!

Проверку содержимого домашней аптечки обычно проводят раз в год, как правило. обязательно выбрасывают все лекарства, у которых истек срок годности. Проверяют, все ли имеется в доме для оказания первой медицинской помощи, если таковая вдруг потребуется. Пополняют запасы недостающих лекарств, которые рассортировывают и отправляют на свои законные места на полочках и в коробочках. Все неиспользованные антибиотики принято уничтожать.

Врачи рекомендуют всегда иметь под рукой следующее:

- обезболивающие и жаропонижающие средства (ибупрофен, ацетаминофен, аспирин...);
- препараты для предупреждения сердечных приступов и регулирующие кровяное давление;
- средства от насморка (желательно не в комбинации с другими лекарствами);
- антигистаминные (противоаллергические) средства – желательно также в виде чистого препарата;
- лекарства от кашля и от боли в горле (в основном сиропы и ингаляторы);
- лекарства от желудочных расстройств;
- таблетки, понижающие кислотность;
- снотворные и успокоительные;
- витамины;
- градусники – отдельно детский, отдельно для взрослых;
- медицинский спирт, йод и перекись водорода.

Желательно также иметь под рукой антисептические бинты и повязки, эластичный бинт на случай вывиха, антисептическую и гидрокортизоновую мази, глазные капли и пипетки, стерильные шприцы, иглы и пинцеты.

Нежелательно, кстати, хранить вместе лекарства для всех членов семьи, потому как дети и пожилые люди, которым без рекомендации врача вообще опасно что-либо принимать, могут случайно что-нибудь перепутать. Вот еще несколько полезных советов:

- сильнопахнувшие лекарства и травы необходимо хранить отдельно от остальных препаратов и, конечно же, от продуктов питания;
- скоропортящиеся лекарства хранят в холодильнике; признаки их испорченности – изменение цвета, неприятный, прогорклый запах, расслоение;
- спиртовые настойки следует держать во флаконах с плотно притертыми пробками: испарение спирта повышает концентрацию настоек.

Как принимать лекарства

- Лекарства, назначаемые "под язык", следует держать под языком до их полного рассасывания. Не рекомендуется проглатывать даже остатки "подъязычных" таблеток.
- Ферментные препараты, способствующие улучшению пищеварения, принимают во время еды. При этом их необходимо очень тщательно разжевать.
- Если лекарства назначают "до еды", то оно должно приниматься за 15-20 минут до приема пищи.
- Если же врач указал, что принимать нужно "после еды", значит, должно пройти 15-20 минут после приема пищи.
- А если имеется указание "натощак", то лекарство следует принимать утром за 40-60 минут до завтрака. При этом после последнего "перекуса" должно пройти как минимум 4 часа.
- Вообще же в тех случаях, когда это не оговорено иначе, лекарственные препараты принимают натощак. Такой прием позволяет свести к минимуму взаимодействие лекарственных препаратов и компонентов пищи. После еды целесообразно принимать вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка.
- Если в аннотации указано, что препарат надо принимать три раза в день, это отнюдь не означает, что прием нужно приурочить к завтраку, обеду и ужину. Просто для поддержания постоянной концентрации лекарства его нужно принимать через каждые восемь часов (особенно это касается антибиотиков и гормональных препаратов).
- Нельзя разжевывать таблетки, капсулы и драже, покрытые оболочкой, которая предназначена для защиты действующих веществ от агрессивных факторов желудочно-кишечного тракта. Без такой оболочки агрессивность этих веществ снижается и в ряде случаев может оказаться нулевой.
- Лекарства в желатиновых капсулах нужно обязательно принимать стоя и запивать теплой водой, иначе капсула может "приклеиться" к стенке пищевода и вызвать эрозию или язву.
- Нежелательно запивать лекарства крепким чаем!
- Растворять в стакане воды можно только те таблетки, которые специально для этого предназначены, - не пытайтесь экспериментировать!
- Если вы принимаете более одного лекарства, обратите внимание на активные ингредиенты (действующие вещества) каждого из них, так как под разными названиями может "скрываться" одно и то же действующее вещество.

И еще одно предупреждение! Если наряду с обычными лекарствами вы лечитесь травами, пьете травяные сборы, чай и настои, предупредите об этом своего лечащего врача. Некоторые растения (а они ведь тоже являются лекарствами и содержат многие активные вещества, только в натуральном виде!) несовместимы с теми или иными медикаментами, и в лучшем случае вы сведете к нулю действие лекарства.

Если же вы принимаете травы и медикаменты самостоятельно, лучше не делайте это одновременно, чем более длительным окажется временный промежуток, тем лучше. В любом случае между приемами травяных сборов и фармацевтических препаратов должно пройти не менее трех часов.

Как покупать лекарства

Если вы будете соблюдать несколько несложных правил, есть надежда, что вам никогда не придется столкнуться с такой опасной неприятностью, как фальшивые медикаменты. Итак:

- Всегда требуйте в аптеке сертификат соответствия.
- Читайте аннотацию – она непременно должна прилагаться к любому лекарству и содержать все необходимые сведения. Насторожить должно отсутствие номера серии, адреса производителя, номера разрешения Минздрава, неуказанные условия хранения и отпуска, разнообразные опечатки, ошибки и странности в описании – например, если в инструкции к фесталу вдруг обнаружится, что он эффективен против диареи.
- Внимательно рассматривайте содержимое упаковки. На таблетках не должно быть пятен непонятного происхождения, они должны находиться в хорошо и ровно проклеенном блистере, быть правильной одинаковой формы, не должны крошиться и ломаться. Во флакончиках и бутылочках не должно быть осадка или расслоения.
- Сверяйте цену! Несмотря на приверженность подельщиков к дорогим лекарствам, цена на их продукцию чаще всего занижена.
- Всегда обращайте внимание на дату изготовления и срок годности препарата. Случается, что подельщики "по ошибке" проставляют дату изготовления "будущим числом".
- Старайтесь приобретать лекарства крупных фармацевтических компаний и не покупайте без особой на то нужды и тщательной проверки препараты, выпущенные неведомым "ООО" или сомнительным заштатным химзаводиком.
- И самое главное правило: никогда не покупайте никаких лекарств с рук и на лотках!

Важные положения из Правил отпуска (реализации) лекарственных средств в аптечных организациях:

- Аптечным работникам возбраняется продавать ампулы или таблетки поштучно, то есть нарушая вторичную упаковку.
- Согласно правилам отпуска лекарств, в аптеке, помимо самих медикаментов, на видном месте обязаны красоваться: телефоны и адреса органов власти, контролирующих соблюдение правил торговли и прав потребителей; перечень граждан, которым в соответствии с российскими законами полагаются льготные лекарства и изделия медицинского назначения; информация о телефонах и режиме работы справочной фармацевтической службы; информация о сроках хранения изготовленных в аптеке лекарств.
- По первой просьбе покупателя сотрудник аптеки обязан проинформировать его о правилах приема и условиях хранения препарата, а также вправе заменить указанный в рецепте препарат на его аналог.
- Оказывать консультативную помощь в целях обеспечения ответственного самолечения работникам аптек строго запрещено!

Вот лишь некоторые важнейшие рекомендации, которые оградят вас от приобретения фальшивых и некачественных медицинских препаратов и от неприятностей, с этим

связанных. Не бойтесь потерять лишние десять минут и показаться занудой в глазах обаятельной девушки-фармацевта. Иначе вы рискуете, и выбросить на ветер деньги, и принести немалый вред своему организму.

Лечение гомеопатическими средствами

Гомеопатия на самом деле вещь глубокая, серьезная, до конца не изученная и дающая пищу для новых размышлений и удивительных открытий. И если вы все-таки решились прибегнуть к этому альтернативному способу лечения, запомните несколько советов и рекомендаций:

- Имеет смысл обращаться к гомеопатии в тех случаях, когда признаки заболевания не дают достаточной информации для диагноза и официальная медицина затрудняется вынести окончательный вердикт.
- Поможет гомеопатия и тогда, когда возникает проблема непереносимости тех или иных химических препаратов либо их несовместимости. Иными словами, если у вас аллергия на те или иные таблетки или же побочные действия от их применения превышают пользу – бегите к гомеопату.
- Считается, что на детей гомеопатические препараты действуют гораздо эффективнее, чем на взрослых. Впрочем, не следует сбрасывать со счетов особенности организма каждого конкретного человека – на некоторых людей гомеопатия действует сильнее, на некоторых – слабее, а кому-то может и вовсе не помочь.
- Если вы лечитесь гомеопатическими лекарствами, полностью откажитесь от продуктов, содержащих мяту, причем не только от мятного чая, но и от мятной жвачки или даже зубной пасты. Как считают специалисты, мята сводит "к нулю" действие гомеопатических лекарств у некоторых пациентов.
- Гомеопатические средства лучше хранить при температуре не выше 25°C, иначе они могут утратить свою силу. Препараты нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей.
- Электромагнитные поля могут уменьшить эффективность лекарства, поэтому гомеопатические средства рекомендуется хранить на расстоянии нескольких метров от телевизора, компьютера, печи СВЧ и т.п.
- Духи и гомеопатические препараты лучше хранить подальше друг от друга.
- При выборе врача-гомеопата рекомендации родственников или друзей гораздо предпочтительнее, нежели красивая реклама престижного медицинского центра.
- Первичный прием у врача-гомеопата обычно длится не менее часа. Если с вами беседовали пятнадцать минут, после чего заявили, что "картина ясна", и выписали кучу препаратов – значит, вы попали к шарлатану.
- На первичном приеме гомеопат будет задавать вам странные на первый взгляд вопросы: "Чего вы больше всего боитесь?", "В какой позе вы спите?", "Какой цвет в одежде вам больше нравится?" и т.п. Не пугайтесь – ваши ответы (по возможности искренние) необходимы для назначения идеально подходящего именно для вас препарата и успешности лечения.
- Особую роль в гомеопатическом лечении играет душевный контакт, психологическая совместимость врача и пациента. От того, насколько вам комфортно с вашим доктором, во многом зависит и успех лечения. Гомеопатия в большей степени учитывает эмоционально-психологические моменты, нежели физические симптомы.

- Современный врач-гомеопат не воюет с традиционной медициной, а эффективно сотрудничает с ней. Он может при необходимости посоветовать вам пройти инструментальную диагностику или сделать необходимые анализы, а если сочтет целесообразным, назначит и традиционные лекарственные средства.

- Если в ходе лечения гомеопатическими средствами у вас появилось легкое обострение, не спешите прекращать лечение! Это не усиление болезни, а весьма благоприятный признак – для врача он служит сигналом того, что лекарство подобрано верно и организм борется с недугом.

- Приобретая в гомеопатической аптеке комбинированные гомеопатические лекарства самостоятельно, без консультации со специалистом, вы играете в своеобразную лотерею "повезет – не повезет". Может быть вы "попадете в точку" и купите как раз то, что вам необходимо. Но более вероятно, что просто потратите время и деньги, а желаемого эффекта не получите.

- Согласно последним исследованиям, гомеопатия весьма эффективна при лечении гормональными препаратами. При это дозировка гормонов может быть значительно снижена.

- Ну и, наконец, учтите: возможности гомеопатии далеко не безграничны, а гомеопатический подход к лечению не терпит суеты и спешки. Не надейтесь на немедленный результат или на чудо. В гомеопатии очень важно строго соблюдать дозировку и время приема лекарства, а также обязательно доводить до конца прописанный вам курс, соблюдая все рекомендации специалиста.

Если вам назначено обследование

Каждый человек по собственному опыту знает, что при первом обращении к врачу по поводу какого-либо недомогания он, как правило, получает сначала не рецепт на лекарство, а направление на то или иное обследование. Помимо того, что на это требуется немало времени, многое стало платным. С другой стороны, широкое внедрение платных услуг позволяет без направления врача сделать практически любое исследование. Все это порождает определенные вопросы и проблемы: что дает тот или иной анализ и оправдывает ли цель средства? Сколько и каких анализов нужно, чтобы установить диагноз, и может ли опытный врач обойтись без них? Почему, получив результаты одних исследований, он назначает новые? И так далее.

Современные нетрадиционные методы исследования – радужной оболочки глаза (иридодиагностика), электрических потенциалов биологически активных точек (метод Фолля) и другие – достаточно объективны, но дают, как правило, обобщенные результаты, указывая лишь проблемный орган. Определить же характер, активность, стадию патологического процесса они не могут. Для этого нужны традиционные анализы. Каждый из них имеет свои достоинства и ограничения.

Анализ крови

Кровь – уникальная жидкая ткань, которая состоит из различных видов клеток (эритроциты, тромбоциты, лимфоциты и др.), взвешенных в особом растворе – плазме. Основная (но не единственная) функция крови – транспортная. По одним сосудам (артериям) в ткани доставляется кислород, а также различные питательные и регуляторные вещества, например, гормоны, а по другим (венам) транспортируются продукты жизнедеятельности тканей. Одни из них, например, белки, синтезирующиеся в печени, необходимы для всего организма, другие же (углекислый газ, мочевины, билирубин и т.д.) являются как бы шлаками и переносятся к легким, почкам, печени для выведения их из организма. Поэтому в плазме содержатся тысячи самых разнообразных

органических и неорганических соединений. По количеству (концентрации) определенных компонентов можно судить о том, что происходит с обменом веществ в том или ином органе, а также в организме в целом.

В процессе жизнедеятельности активно участвуют и сами клетки крови, в связи с чем их количество и соотношение между разными видами может значительно меняться в зависимости от состояния отдельных органов и всего организма. Именно поэтому анализы крови необходимы практически при всех заболеваниях. В зависимости от того, какая информация нужна в каждом конкретном случае, назначаются и разные анализы.

Общий анализ крови. Дает обобщенное представление о состоянии организма. Бывает сокращенный анализ крови, так называемая тройка (концентрация гемоглобина, лейкоцитов, СОЭ), и развернутый, включающий лейкоцитарную формулу.

1. Эритроциты – красные клетки крови, от количества которых зависит содержание гемоглобина и обеспеченность кислородом.

2. Гемоглобин – вещество, содержащееся в эритроцитах и придающее им и всей крови красный цвет. Обеспечивает транспорт кислорода и углекислого газа.

3. Лейкоциты – так называемые белые клетки крови. Подразделяются на несколько видов и определяются для того, чтобы в первую очередь убедиться в отсутствии или наличии очагов воспаления.

4. СОЭ – скорость оседания эритроцитов (раньше обозначалась как реакция оседания эритроцитов – РОЭ). Скорость этого процесса зависит от свойств плазмы, которые меняются при разных состояниях организма и патологии. Чаще всего отмечается увеличение СОЭ. Это, как правило (но не всегда), является показателем воспалительного процесса.

5. Тромбоциты – самые маленькие клетки крови, участвующие в ее свертывании и образовании тромбов – кровяных сгустков, пробок.

Показатели общего анализа крови здоровых людей.

Количество эритроцитов:

- Мужчины 4,0 – 5,5 x 10¹²/л;
- Женщины – 3,7 – 4,7 x 10¹²/л;
- Дети 6-12 лет – 4,0 – 5,2 x 10¹²/л.

Скорость оседания эритроцитов (СОЭ):

- Мужчины – 1 – 10 мм/ч;
- Женщины – 2 – 12 мм/ч.

Цветовой показатель: 0,86 – 1,05.

Количество тромбоцитов: 180-320 x 10⁹/л.

Количество лейкоцитов: взрослые – 4,0 – 8,8 x 10⁹/л.

Биохимические анализы крови. Определение с помощью химических реакций концентрации в крови (плазме, сыворотке) различных органических и неорганических веществ. Забор крови производится из локтевой вены утром натощак разовым шприцем, который вскрывается непосредственно перед использованием.

Анализ мочи

Общий анализ мочи в норме.

Цвет – соломенно-желтый.

Реакция (рН) – нейтральная, слабокислая (5,0 – 7,0).

Относительная плотность – 1,00 – 1,026.

Белок – отсутствует или следы.

Гемоглобин – отсутствует.

Глюкоза – отсутствует.

Рентгенологические исследования

Основаны на свойстве электромагнитного (рентгеновского) излучения проникать через ткани организма и поглощаться ими в зависимости от плотности. Проводятся для выявления изменений в структуре органов и тканей. Чаще всего для исследования легких, костей, суставов, зубов проводится рентгенография – снимки на пленку в одной или двух проекциях. Рентгеноскопия (осмотр с выводом изображения на экран) чаще используется для исследования легких, сердца, желудка, кишечника.

Несмотря на высокую информативность рентгенологических исследований, в современных требованиях по обеспечению радиологической безопасности пациентов указывается, что они должны проводиться только по клиническим показаниям и при возможности заменяться альтернативными методами.

В соответствии с новыми правилами пациент имеет право:

- Отказаться от рентгенологических исследований за исключением профилактических исследований, проводимых в целях выявления заболеваний, опасных в эпидемиологическом отношении;
- Потребовать полную информацию о получаемой дозе облучения.

Современными гигиеническими нормами допускается и считается безвредным облучение в 1 миллизиверт (мЗв), но не более 5 мЗв в год. Профилактические рентгенологические исследования (флюорографию) нельзя проводить детям до 14 лет и беременным (даже если беременность только предполагается). При диагностических исследованиях должно обязательно проводиться экранирование области таза (половые органы), щитовидной железы, глаз. У детей должно быть обеспечено экранирование всего тела за пределами исследуемой области.

Ультразвуковое исследование (УЗИ)

Основано на свойстве ультразвуковых волн по-разному отражаться от различных по строению и плотности органов и тканей. Метод безвреден, что позволяет применять его для диагностики состояния плода на ранних стадиях беременности.

Ультразвуковое исследование совершенно безболезненно, занимает мало времени, во многих случаях не требует никакой подготовки.

В силу большого удобства и легкости выполнения УЗИ получило очень широкое распространение, и аппараты для ультразвуковой диагностики есть практически во всех поликлиниках и больницах. Однако информативность УЗИ имеет определенные ограничения, и в ряде случаев для решения вопроса о диагностике после УЗИ необходимы дополнительные исследования другими методами.

Электрокардиография (ЭКГ)

ЭКГ – запись электрического потенциала, возникающего при сокращении сердца. ЭКГ позволяет судить о частоте и силе сокращения, а также о некоторых особенностях обмена веществ в миокарде, в частности о наличии кислородного голодания, возникающего при спазме сосудов, инфаркте миокарда и т.д. ЭКГ необходимо делать при любых нарушениях со стороны сердца – учащенном сердцебиении, ощущении замирания, боли и т.д., а также при повышенном артериальном давлении, стенокардии, после перенесенного инфаркта миокарда.

Аппараты для ЭКГ (электрокардиографы) имеются во всех поликлиниках, и при необходимости пациент может сделать это исследование по собственной инициативе.

Если вы чувствуете себя достаточно здоровым и хотите долго сохранить такое состояние, то достаточно 1 раз в год самостоятельно проводить следующие исследования:

общий анализ крови и мочи;

биохимический анализ крови с определением глюкозы, холестерина, триглицеридов, общего белка и белковых фракций, креатинина, мочевины, АсАТ, АлАТ, билирубина;

УЗИ щитовидной железы, печени и желчного пузыря, почек, женщинам – молочных желез, матки, яичников;

осмотр – женщинам – гинеколога, мужчинам – уролога;

измерение давления, запись ЭКГ.

Если, получив результаты и сравнив их с нормой, вы обнаружите, что какой-то показатель выходит за ее верхнюю или нижнюю границу, то в первую очередь вы должны через 2-3 дня повторить этот анализ – ошибки никогда не исключены. Если оба результата аналогичны, то не нужно сразу же ставить себе диагноз или расспрашивать родственников и знакомых. Самое лучшее – обратиться к врачу! Профессионал всегда сможет решить ваши проблемы быстрее и лучше самого эрудированного неспециалиста.

Занятие N° 2

А. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь.

К основным факторам риска, приводящим к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, относятся: неумеренность в питании, ожирение, курение, сидячий образ жизни, генетическая предрасположенность, возрастные изменения.

Атеросклероз является наиболее распространенным хроническим заболеванием артерий с формированием одиночных и множественных очагов холестериновых отложений – атероматозных бляшек – во внутренней оболочке артерий. Последующие изменения (разрастание соединительной ткани, склероз) в стенке сосуда приводят к медленно прогрессирующей деформации и сужению его просвета вплоть до полного запустевания артерии и вызывают хроническую, медленно нарастающую недостаточность кровоснабжения органа, который данной артерией питается. Кроме того, возможна острая закупорка просвета артерии тромбом (либо значительно реже – содержимым распавшейся бляшки), что ведет образованию очагов некроза (инфаркт) или гангрены в питаемом артерией органе или части тела.

С наибольшей частотой атеросклероз встречается у мужчин в возрасте 50-60 лет и у женщин старше 60.

Диагноза, как правило, изначально определяется признаками поражения отдельных сосудистых областей или артерий. Раньше всего (и обычно тяжелее) поражается атеросклерозом аорта. Наиболее доказательное проявление атеросклероза есть развитие инфаркта миокарда.

Средства народной медицины при атеросклерозе

- В народе издавна рекомендуется употреблять плоды малины в качестве противосклеротического средства.
- Страдающим атеросклерозом рекомендуется не пить сырой воды и даже для приготовления пищи употреблять кипяченую воду, так как содержащиеся в сырой воде минеральные включения (известь, хлор, соли и т.п.) способствуют развитию склероза.
- 2 столовые ложки сухих растертых плодов боярышника кроваво-красного залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в течение дня за три приема, перед едой.
- 1 столовую ложку измельченной травы (или семян) укропа огородного настаивают в 1,5 стакана кипятка. Выпить на следующий день в несколько приемов, до еды.

Для приведенных выше рецептов курс лечения – 1 месяц. После двухнедельного перерыва такие курсы можно повторять до 3 раз.

Приводим несколько рецептов народных средств, рекомендуемых больным атеросклерозом для постоянного применения как нормализующих жировой обмен и в целом благотворно влияющих на сосудистую стенку.

- 0.5 кг зрелых плодов боярышника размять, добавить ½ стакана воды, нагреть до 40°C и выжать сок. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.
- Столовую ложку цветков гречихи заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде. Остудить, процедить через марлю. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день.
- Листья подорожника большого мелко порезать и выжать сок. Смешать с равным количеством меда и варить полчаса. Хранить в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте. Принимать по столовой ложке 1 раз в день.

Нарушение сердечного ритма

Нормальный сердечный ритм называется синусовым. Частота синусового ритма у большинства здоровых взрослых в покое составляет 60-75 уд/мин.

Заболевание характеризуется нарушением частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. Аритмии могут возникать при заболеваниях сердца и (или) под влиянием вегетативных, эндокринных, электролитных и других метаболических нарушениях обмена веществ, при интоксикациях (в том числе и медикаментозных).

Диагностика артерий осуществляется методом ЭКГ и как правило не составляет труда. В большинстве случаев совокупности клинических проявлений и электрокардиографических признаков достаточно для постановки диагноза.

Виды аритмий

Синусовая аритмия. Дыхательная Синусовая аритмия – это физиологическое явление, она более заметна (по пульсу или ЭКГ) у молодых лиц и при медленном, но глубоком дыхании.

Синусовая тахикардия. Учащение сердечных сокращений; синусовый ритм с частотой более 90-100 уд/мин.

Синусовая брадикардия. Урежение сердечных сокращений; синусовый ритм с частотой менее 55 уд/мин.

Экстрасистолы, экстрасистолия. Преждевременные сокращения сердца обусловлены возникновением добавочного импульса.

Пароксизмальная тахикардия. Приступы аритмии характеризуются правильным ритмом с частотой около 140-240 уд/мин.

Мерцательная аритмия. Мерцанием предсердий называют хаотичное сокращение отдельных групп мышечных волокон предсердий, при этом предсердия в целом не сокращаются, а желудочки сокращаются аритмично, обычно с частотой около 100-150 в минуту.

Средства народной медицины при нарушениях сердечного ритма

- При нарушениях сердечного ритма рекомендуется принимать свежий сок черной редьки (можно смешать с медом в соотношении 1:1) по столовой ложке, 2-3 раза в день.

- При любых нарушениях сердечного ритма рекомендуется постоянно употреблять в пищу плоды смородины черной (как свежие, так и сухие).

- 1 чайную ложку измельченных корней валерианы лекарственной залить стаканом воды, настаивать 8-10 часов; затем кипятить 10 минут, дать остыть и процедить. Выпить перед сном в несколько приемов при сильном сердцебиении, болях в области сердца.

- Корни валерианы, трава пустырника пятилопастного, плоды тмина, плоды фенхеля обыкновенного – каждого ингредиента взять по 25 г и тщательно перемешать. Залить 10 г смеси стаканом кипятка и нагреть на кипящей водяной бане 15 минут. Дать настояться в течение 45 минут, затем процедить, сырье отжать и долить настоем кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по ½ стакана 3 раза в день при сердцебиении, возникшем от нервного возбуждения.

- Столовую ложку корневищ девясила высокого залить 2 стаканами воды и кипятить в течение 15 минут на медленном огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение дня при сердцебиении. Противопоказания: заболевания почек.

Ишемическая болезнь сердца, стенокардия

Ишемическая (коронарная) болезнь сердца (ИБС) – хронический патологический процесс, обусловленный недостаточностью кровоснабжения миокарда; в подавляющем большинстве (97-98%) случаев является следствием атеросклероза коронарных артерий сердца. Основные клинические формы: стенокардия и атеросклеротический кардиосклероз; первая – острая, а кардиосклероз – хроническая формы болезни. Они встречаются у больных как изолированно, так и в сочетаниях, в том числе и с различными осложнениями (сердечная недостаточность, нарушение сердечного ритма, тромбозы и др.).

Стенокардия (грудная жаба) – клиническая форма ишемической болезни сердца.

Основные проявления стенокардии: внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди. Их основная локализация – за грудиной, но нередко больные ощущают боль в левой половине грудной клетки – в области проекции сердца. Боль чаще возникает внезапно, но нередко бывают предвестники – давление, неприятные ощущения в области сердца. Часто боль отдает в левую руку, лопатку, плечо, иногда в шею. Если это приступ стенокардии, ощущения эти быстро становятся интенсивными; они длятся несколько минут.

При стенокардии боль отличают следующие признаки:

- возникновение боли всегда имеет характер приступа, т.е. четко выраженное время возникновения и затихания;
- возникает при определенных условиях или обстоятельствах;
- стихает либо прекращается после приема нитроглицерина (под язык) через 1-2 минуты.

Профилактические средства

- 1 столовую ложку листьев мяты перечной залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды, в течение 2 недель. Успокаивающее, болеутоляющее средство при стенокардии – но главное, предотвращает развитие приступов. Двухнедельные курсы можно повторять после перерыва той же длительности.
- 2 столовые ложки сухих плодов боярышника растереть и залить стаканом кипятка. Настаивать час, остудить, процедить. Пить в три приема за 30 минут до еды при стенокардии. Средство имеет хороший общий успокоительный эффект при сердечной патологии; рекомендуется пить его длительное время (но не менее месяца).
- Настой из плодов боярышника в сочетании с настоем травы пустырника пятилопастного (взять сухого сырья в том же количестве, что и боярышника, залить литром кипятка, настаивать в течение суток, процедить) – также эффективное профилактическое средство. В этом случае боярышник принимать, как указано выше, одновременно выпивая по 1/3 стакана настоя пустырника (длительность такого сочетания приема – 2 недели).
- Натереть на терке средний лимон и головку чеснока, залить литром кипятка, и настаивать в течение 3 суток при комнатной температуре, после чего процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды в периоды обострения. Длительность курса – пока не закончится средство (хранить в холодильнике).

Гипертоническая болезнь

Заболевание проявляется стойким повышением артериального давления. Его развитию способствуют такие факторы, как психические травмы и перенапряжение нервной системы, чрезмерное употребление поваренной соли и нарушение обмена веществ, низкий уровень физической активности, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, наследственная предрасположенность.

Гипертоническая болезнь проявляет себя в виде головной боли, шума в ушах, мелькании "мушек" перед глазами, боли в области сердца, сердцебиении. Со временем повышенное артериальное давление приводит к изменениям сосудов, нарушением работы сердца, мозга, почек, зрения. Самые тяжелые последствия гипертоническая болезнь имеет для сердечно-сосудистой системы. Перегрузка давлением может привести к развитию инсульта, расслаиванию аневризмы аорты, отеку легких, ишемической болезни сердца, атеросклерозу сосудов нижних конечностей. На любой стадии заболевания возможны резкие повышения давления – гипертонические кризы.

Атеросклероз и повышенное кровяное давление, или гипертония – это тесно связанные между собой заболевания. Повышенное содержание жира в крови делает кровь густой, и, как следствие, повышается кровяное давление.

Средства народной медицины при гипертонической болезни

Соки и вытяжки

Сок ягод брусники рекомендуется в народе как хорошее средство на начальной стадии гипертонической болезни. Рекомендуются также ягоды клюквы: 2 стакана ягод размять с сахаром и принимать ежедневно за 2 приема в течение дня, до еды.

2 столовых ложки травы пустырника (в сухом измельченном виде) залить 200 мл остуженной кипяченой воды и настаивать в закрытом сосуде 12 часов. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день за 1 час до еды, курс – 2 недели.

Столовую ложку плодов шиповника коричневого залить 3 стаканами воды, хорошо прокипятить и настоять 4 часа, укутав. Пить как чай в течение дня (непосредственно перед приемом средство следует слегка подогреть). Курс лечения – 1,5 месяца.

Взять поровну сухого измельченного сырья: корень девясила высокого и соцветия пижмы. Чайную смесь залить 2 стаканами кипятка, держать на водяной бане 1,5 часа, остудить и процедить через марлю. Принимать по ½ стакана в день за час до еды. Курс – месяц.

Взять 100 г плодов боярышника кроваво-красного, очищенных от семян, залить с вечера 2 стаканами холодной воды. Утром в этой же воде плоды вскипятить. Дать остыть, процедить через марлю. Выпить в течение дня.

В. Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета.

Бессонница: причины, лечение, профилактика.

Влияние хронического стресса на здоровье

Слово "стресс" прочно вошло в наш обиход. Следует уточнить, что включает это понятие, потому что некоторые стрессы проходят сами по себе, другие – требуют поддержки близких или исчезают сами по себе при благоприятных исходах событий. Но есть такие стрессы, которые нуждаются в обязательном лечении у специалистов.

Стресс – это нормальная реакция организма, которая является ответом на внешние раздражители. Стресс заставляет приспособляться нас к изменяющимся условиям существования. Понижение температуры воздуха, переезд в другой климатический пояс, смена времен года – это тоже стресс. Но в нем нет ничего плохого.

В отличие от стресса, дистресс – это чрезмерный раздражитель, который организм не в состоянии быстро компенсировать с помощью собственных ресурсов. Происходят серьезные биохимические сдвиги, идет выброс гормонов, наносится удар по иммунной системе, снижаются защитные силы организма и развивается болезнь. Таким образом, страшен не стресс, а дистресс. В обычной жизни различий между этими понятиями не делается, поэтому и мы, говоря о стрессе, подразумеваем дистресс.

Самые частые ситуации в жизни, вызывающие стресс, - это потеря работы и ухудшение финансовой ситуации. Кроме того, поиск работы, болезнь, распад семьи, воспитание детей-инвалидов, приближение старости, потеря близкого человека, любовь без взаимности – не всегда можно пережить без ущерба для здоровья. Они вызывают стресс и могут привести к инсульту.

Как преодолеть стресс

Используйте несколько релаксирующих приемов:

- Сделайте несколько глубоких вдохов для снижения напряжения. Заставьте себя дышать медленно животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе; ладони можно положить на живот.

- Потянитесь, чтобы снять мышечное напряжение.

- Помассируйте мышцы-мишени. Обычно это мышцы задней поверхности шеи и верхней части спины, которые напрягаются при стрессе за счет выброса адреналина. Помассируйте их пару минут, если почувствуете напряжение.

- Надавите на виски. Акупрессура (точечный массаж) нервов на висках косвенно расслабляет определенные мышцы, главным образом, на шее.
- Не стискивайте зубы. Откройте рот и подвигайте нижней челюстью слева направо, чтобы расслабить мышцы.
- Расправьте грудь, чтобы легче стало дышать. Поднимите плечи вверх и назад. Сделайте глубокий вдох, когда плечи идут назад, и, расслабившись, выдохните. Повторите 4-5 раз, отдохните, а затем снова глубоко вдохните. Повторите этот цикл 4 раза.
- Полностью расслабьтесь. Затем, начиная с макушки головы и с пальцев ног, напрягите одновременно симметричную группу мышц тела, подержите несколько секунд и расслабьтесь. Поработайте так последовательно с мышцами ног, грудной клетки, рук, шеи, лица и головы.
- Подержите руки под струей горячей воды пока не поймете, что напряжение проходит. Можно принять горячий душ, если нет противопоказаний: повышенного давления и др.
- Ополосните лицо прохладной водой.
- Подвигайтесь, поделайте упражнения, потому что усталые мышцы – это расслабленные мышцы. От упражнений сгорают химические вещества, которые образуются при стрессе.
- Слушайте успокаивающую музыку. Это очень мощный инструмент для борьбы со стрессом. Существуют специальные записи релаксирующей музыки на кассетах и дисках, но, как правило, бывает достаточно прослушать обычной приятной музыки в медленном темпе.

Таким образом, вам не надо идти на специальную лекцию, чтобы справиться со стрессом. Вы достаточно подготовлены для самостоятельной работы. Можете быть уверены, что ваше решение после таких действий будет правильным, а результат успешным.

Когда нужно обратиться за медицинской помощью, если стресс угрожает здоровью

Тревожные сигналы:

- приступы головокружения или потеря сознания;
- учащенный пульс, который не снижается;
- потливость ладоней, дрожание рук;
- сонливость;
- непреодолимое беспокойство и бессонница;
- острая или хроническая головная боль;
- боли в шее или спине.

В таких случаях вы должны обратиться к врачу, особенно, если таких симптомов у вас прежде не было.

К нежелательным последствиям стресса часто приводит немотивированная тревога, исходящая непосредственно от самого человека, и связанная с его нервно-психической организацией.

Вот пять приемов, которые могут свести к минимуму время, которое вы тратите на беспочвенное беспокойство.

- Поймите несостоятельность беспокойства. Большинство событий, о которых люди тревожатся, вообще не происходят. Проанализируйте свой страх с этой точки зрения.

Оцените вероятность события. Насколько оно реально? Сколько раз в жизни ваши опасения были напрасными? Часто воображаемая картина бывает гораздо страшнее, чем реальная?

- Отложите на время беспокойство. Реагируйте на неприятности по мере их поступления. Нужно настроить мысли на позитивный лад и, не тревожась заранее, держать себя в руках. Скорее всего, известие будет хорошим, нежели плохим. Ну, а если не очень, то для этого есть следующее правило.

- Нужно посмотреть страху в лицо. Для этого нужно письменно ответить на следующие вопросы:

- Что может произойти самое худшее?

- Насколько это вероятно?

- Что можно сделать, чтобы предотвратить нежелательное событие, и как к нему подготовиться?

Ответив на вопросы, можно выработать план действий и обеспечить себе программу безопасности. Таким образом вы будете упреждать события, а не реагировать на них беспокойством.

- Страх следует заменить обеспокоенностью. Беспокойство – это реакция, которая вызывает стресс и эмоционально опустошает человека. Обеспокоенность же является рациональной деятельностью, направленной на решение проблемы. В этом и есть между ними отличия.

- "Если можешь делать – делай!" Иначе говоря, если можно что-то исправить, то нужно предпринять к этому шаги... Лучше делать, чем переживать.

Если же ситуацию нельзя изменить, так как обстоятельства сильнее вас, это нужно просто забыть! Не стоит "биться головой о стену".

Иммунитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета.

Как повысить ваш иммунитет

Существуют два вида иммунитета: врожденный и приобретенный

Врожденный (видовой) иммунитет, неспецифический, в современной терминологии, обеспечивает защиту организма от паразитов, поражающих другие виды (например, чума крупного рогатого скота).

Приобретенный иммунитет формируется у каждого человека индивидуально, так как в течение жизни каждый индивидуум контактирует с определенным набором антигенов, с которым ему довелось встретиться.

Приобретенный иммунитет бывает естественным и искусственным, в свою очередь каждый из них может стать пассивным и активным.

Естественный пассивный иммунитет – от матери к плоду (через плаценту) или ребенку через молозиво и молоко передаются антитела против многих опасных детских болезней (кори, дифтерии, скарлатины и т.п.).

Естественный активный иммунитет возникает после перенесения заболевания или первого контакта с каким-либо антигеном и т.п.

Искусственный пассивный иммунитет возникает после введения сывороток, которые содержат готовые антитела против конкретного антигена (например, против дифтерии, столбняка, газовой гангрены и т.д.).

Искусственный активный иммунитет формируется путем вакцинации.

Человеку делается прививка ослабленными или убитыми вирусами или бактериями, в организме развивается первичный иммунный ответ, а при попадании обычного неослабленного возбудителя заболевания возникает вторичный ответ, ведущий к легкому течению болезни и быстрому обезвреживанию антигена.

Применять лекарственные препараты, повышающие иммунитет, надо только по назначению врача, но народная медицина предлагает немало вполне безобидных средств из натуральных продуктов, повышающих сопротивляемость организма многочисленным болезням.

Рецепты из натуральных продуктов для повышения иммунитета

- Весной в течение 3 недель принимайте любые свежевыжатые соки красного цвета: свекольный, вишневый, ежевичный, клубничный, виноградный, гранатовый, клюквенный. В первую неделю рекомендуется принимать по 1/2 стакана в день, во вторую – 2 раза, в третью – 1 раз в промежутках между приемами пищи. Через 10 дней курс можно повторить.

- Протрите 1 кг ягод черноплодной рябины с 1,5 кг сахара, употреблять можно 3 недели по 1 столовой ложке, принимая утром и вечером.

- 2 столовые ложки сушеных ягод рябины обыкновенной залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Принимать лучше с медом, который усиливает целебные свойства рябины.

- Одним из лучших помощников иммунной системы является всем известный шиповник. Его плоды используют как витаминное средство при авитаминозах, для профилактики инфекционных заболеваний, в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного, ранозаживляющего средства.

- Раз в день за 30 минут до еды принимайте по столовой ложке профилактической смеси, приготовленной из среднего размера головки чеснока. Чеснок измельчите, к нему добавьте половину мелко нарезанного лимона вместе с цедрой. Залейте смесь холодной кипяченой водой (0,5 л) и дайте возможность настояться 4-5 дней в темном месте. Как профилактическое средство можно применять до самой весны.

- Прекрасный эффект дает регулярное употребление тыквы, кабачков, патиссонов, цуккини, петрушки, сельдерея и любой зелени.

Бессонница: причины, лечение, профилактика

Сон тесно связан с суточным ритмом организма чередования дня и ночи, света и темноты. Во время сна происходит обновление и накопление энергетических и функциональных резервов организма человека.

Люди спят около трети своей жизни. События и деятельность в течение дня влияют на сон ночью и самочувствие на следующий день. Чем больше человек бодрствует, тем более в продолжительном сне он нуждается.

Бессонница характеризуется недостаточностью сна, при которой не происходит полной компенсации функций организма.

Бессонница проявляется по-разному, потому что причины ее крайне многолики. Одни люди не могут заснуть из-за неотступных навязчивых мыслей, которые будоражат их всю ночь и держат в напряжении весь день. Других мучают хронические боли, мешающие полноценному сну. Нередко чашка крепкого кофе на ночь, курение или алкоголь крадут ночной сон.

Больных депрессией бессонница одолевает с 4-5 часов утра, принося состояние подавленности и безысходной тоски до первых утренних лучей. Неполюценный сон знаком и тем, кто любит спать только в своем доме, а на новом месте – "хоть глаз коли".

Все чаще и чаще люди, страдающие бессонницей, сообщают о сложных взаимоотношениях в семье или на работе. Им трудно сосредоточиться для решения тех вопросов, которые ставит перед ними жизнь.

Бессонница может быть симптомом любой болезни тела (соматического заболевания), так как головной мозг и нервная система в целом, как наиболее тонкая и чувствительная, страдают в первую очередь, являясь сигналом неблагополучия в организме.

Правила гигиены сна

Независимо от того, что явилось первоначальной жалобой на бессонницу, основная ее причина всегда связана с нарушением правил гигиены сна, означающей правильную подготовку ко сну.

1. Сократите время пребывания в кровати перед сном.
2. Вставайте в одно и то же время каждый день.
3. Уберите часы, чтобы не смотреть на них ночью.
4. Не употребляйте кофеин, алкоголь и табак перед сном.
5. Делайте физическую зарядку не перед сном, а за 6 часов до него.
6. Ужин перед сном должен быть легким.
7. Приспособьте для сна окружающую обстановку.
8. Научитесь технике расслабления и используйте ее.

Тревога и беспокойство часто приводят к бессоннице, отгоняют сон, лишь стоит мысленно себе представить вновь и вновь одни и те же неприятные картины. Такая бессонница – это "разглядывание собственного нутра в черном зеркале ночи".

Людам свойственно тревожиться по различным поводам, а иногда и без причины. Важно знать, что такое беспричинное беспокойство является непродуктивной и неоправданной тратой нервов и ночного времени, особенно, если поводом служит отдаленное и неопределенное событие.

Беспокоиться заранее и платить за это бессонницей – значит попусту тратить время и энергию. А ведь такие эмоции требуют нечеловеческой выносливости. Разумнее избрать более рациональный путь решения проблем, чтобы избавиться от нарушения сна.

Отсюда правила:

- Бесполезно беспокоиться, если от вас ничего не зависит.
- Сделайте все, что в ваших силах, для исправления ситуации.
- В любом случае беспокойство не дает ничего кроме стресса и бессонницы.

Следуя этим правилам, начните с главного: научитесь справляться с беспокойством. Полученные знания помогут сохранить здоровье и хороший сон и избежать стресса в вашей жизни.

Сон у пожилых людей

Большинство людей преклонного возраста жалуются на частые пробуждения ночью, укорочение продолжительности сна, дневную сонливость и необходимость поспать после обеда. Почему это происходит?

По мере взросления биологические часы смещаются в сторону ускорения. Развивается опережающая фаза сна и состояние, при котором пожилой человек становится сонным уже ранним вечером, укладывается спать и просыпается через 7-8 часов сна. К 3-4 часам утра начинается активная жизнь "на радость" семье или мучительные часы ожидания, пока все проснутся.

Ряд изменений сна у пожилых людей относится к нормальному процессу старения, но есть и много таких, которые считаются патологическими. Научные результаты свидетельствуют, что в большинстве случаев бессонница у пожилых людей является следствием заболеваний, характерных для этой возрастной группы. Среди них гипертоническая болезнь с повышением артериального давления, заболевания желудка, язвенная болезнь, обструкция дыхательных путей при проблемах с легкими. Часто встречающаяся хроническая сосудисто-мозговая недостаточность с нарушением функции дыхательного центра приводит к апноэ с нарушением сна. Бессонница обеспечена и тем, кто страдает учащенным мочеиспусканием ночью (никтурией), болями в суставах и позвоночнике, а также тем, кто употребляет влияющие на структуру сна лекарства.

Эти нарушения поддаются лечению, и поэтому в случае подобных симптомов следует обратиться за советом к врачу.

Принципы лечения бессонницы

Статистика свидетельствует, что около 15 % больных пользуются лекарствами при бессоннице. Надо знать, что регулярный прием снотворных в течение нескольких недель или месяцев приводит к снижению чувствительности к ним. В результате эффективность лекарств падает и поэтому надо использовать все большие дозы для достижения снотворного эффекта.

Стандартных правил по дозам и длительности приема снотворных не существует. Лекарство должно быть подобрано индивидуально лечащим врачом. Основная задача состоит в том, чтобы эффективная доза была как можно меньше, а курс, как можно короче.

Назначение снотворных обязательно учитывает не только показания, но и противопоказания к ним.

В каких случаях нельзя принимать снотворные средства:

- Если они не назначены врачом.
- Если нет точного диагноза причины бессонницы.
- Вместе с алкоголем.
- Когда снотворные дают сонливость днем.
- Беременным и кормящим матерям.
- Пациентам с нарушением дыхания во сне.
- Нельзя принимать снотворные длительное время, чтобы исключить психологическую зависимость.

Целительные силы воды в лечении бессонницы

Водолечение – один из самых естественных природных способов исцеления, известный с древнейших времен. Оно отличается от других своей доступностью, безопасностью и способностью поддерживать здоровье и бодрость до глубокой старости.

Существуют общие правила приема любой ванны. Температура воздуха в помещении, где принимается ванна, не должна быть ниже 20°C. Нельзя принимать ванны на полный желудок. Лучше всего это делать до приема пищи или не раньше чем через 2-3 часа после еды. Перед принятием ванны тело должно быть равномерно разогрето (движением, массажем), особенно нужно следить за тем, чтобы руки и ноги не были холодными.

В домашних условиях можно принимать самостоятельно хвойные ванны и ванны с морской солью, которые хорошо снимают дневную усталость, нервное напряжение и подготавливают организм ко сну.

Дома с успехом можно лечиться ручными и ножными горчичными ваннами. Такие ванны прекрасно тренируют сосуды, перераспределяя кровь из застойных внутренних органов равномерно по всему организму. Для них берут 1-2 столовые ложки сухой горчицы, насыпают в матерчатый мешок и опускают в ведро с теплой водой, после чего мешок несколько раз отжимают. Вода должна быть с температурой 35-37°C. Руки погружают в ванную до локтей, а ноги – до середины голени на 10-20 минут.

Фитотерапия нарушений сна

Валериана лекарственная. Основное действие: успокаивающее.

Легко возбудимые и нервные люди могут принимать в течение дня валериану столько раз, сколько надо для успокоения нервной системы. Сама валериана по вкусу и запаху неприятна, а вот чайный сбор улучшает ее вкусовые качества.

Полезен успокаивающий чай: корень валерианы – 40 г, шишки хмеля – 30 г, листья мяты – 15 г. Лучше всего настоять сбор в теплой воде в течение ночи, а утром, разогрев, процедить. Действие этого чая благотворно, особенно для пожилых людей, которые нуждаются в сердечных и успокоительных средствах.

Мелисса лекарственная. Основное действие: успокаивающее, болеутоляющее, снижающее артериальное давление и спазмолитическое.

Способ применения: 2 ст. л. измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить и суточную дозу пить в течение одного дня.

При нервозности и бессоннице помогает чай из мелиссы. 3 ч.л. листьев берут на 1 чашку кипятка. Закрыв крышкой, дать чаю настояться в течение 5 мин., а образовавшийся на крышке конденсат стряхнуть обратно в чашку.

Хмель обыкновенный. Основное действие: успокаивающее. Шишки хмеля обладают выраженным успокаивающим действием и используются не только народной медициной, но и фармацевтами для приготовления средств, применяемых при нервном беспокойстве и нарушениях сна. Хмель также обладает обезболивающим и спазмолитическим действием.

Способ применения: 1 или 2 ч.л. измельченных шишек заливают стаканом кипятка. Остывший настой процеживают и выпивают небольшими глотками вечером.

Не забыта и старинная традиция лечения бессонницы ароматом целебных трав – подушечкой для сна. Листья мелиссы, мяты и зверобоя, шишки хмеля окажут успокаивающее действие благодаря эфирным маслам. Подушечка с травами кладется у изголовья. Для своей сонной подушки можно использовать травы в различных сочетаниях. Их аромат будет не только приятным напоминанием о лете, но и окажет успокаивающее и мягкое снотворное действие. В сонную подушечку можно добавить не

только листья мяты, но и цветы ромашки, розы, лаванды, жасмина. Их приятный аромат и волшебные целебные свойства будут способствовать хорошему сну и приятным сновидениям.

Занятие № 3

А. Заболевания органов дыхания. Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВИ.

Острый бронхит

Заболевание вызывают вирусы (гриппа, парагриппа, коклюшные и др.), бактерии (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.); нередко – физические и химические факторы (холодный воздух, окислы азота, сернистый газ и др.).

Предрасполагают к заболеванию охлаждение, курение табака, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция верхних дыхательных путей и ЛОР органов (с нарушением носового дыхания), деформация грудной клетки. Повреждающий агент проникает в трахею и бронхи либо с вдыхаемым воздухом, либо с током крови и (или) лимфы. Острое воспаление бронхиального дерева может сопровождаться нарушением бронхиальной проходимости за счет отека и воспалительного процесса или по механизму бронхиального спазма. Характерно набухание слизистой оболочки; на стенках бронхов и в их просвете – слизистый, слизисто-гнойный или гнойный секрет; в значительной мере может страдать реснитчатый эпителий дыхательных путей (дегенеративные изменения). При тяжелых формах воспалительный процесс захватывает не только слизистую оболочку, но и глубокие ткани стенки бронхов.

При легком течении заболевания возникают саднение за грудиной, сухой, реже влажный кашель, чувство разбитости, слабость. Над легкими определяются жесткое дыхание, сухие хрипы. Температура тела субфебрильная или нормальная. Состав периферической крови не меняется. Такое течение наблюдается чаще при поражении трахеи и крупных бронхов.

При среднетяжелом течении значительно выражены общее недомогание, слабость, характерны сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой, боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки, связанная с перенапряжением мышц при кашле. Кашель постепенно становится влажным, мокрота приобретает слизисто-гнойный или гнойный характер. Над поверхностью легких выслушиваются жесткое дыхание, сухие и влажные мелкопузырчатые хрипы. Температура тела остается в течение нескольких дней субфебрильной. Выраженных изменений состава крови нет.

Тяжелое течение болезни наблюдается, как правило, при преимущественном поражении бронхиол. Острые симптомы болезни стихают к 4-му дню и при благоприятном исходе полностью исчезают к 7-му дню. Острый бронхит с нарушением бронхиальной проходимости имеет тенденцию к затяжному течению и переходу в хронический бронхит. Рентгенологически выявляется повышенная прозрачность легочных полей и умеренное расширение корней легких.

Сборы из трав при бронхите

- Анис обыкновенный (плоды) 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) 20 г, тимьян обыкновенный (трава) 20 г, солодка голая (корень) 20 г, сосна обыкновенная (почки) 20г.
- Шалфей лекарственный (трава) 20г, тимьян обыкновенный (трава) 15 г, ромашка аптечная (цветки) 15 г, синюха голубая (корни) 15г, анис обыкновенный (плоды) 15 г, мать-и-мачеха (листья) 10 г, календула лекарственная (цветки) 10г.

- Солодка голая (корни) 10г, череда трехраздельная (трава) 10г, аралия маньчжурская (корни) 10г, полевой (трава) 10г, шиповник коричневый (плоды) 10г, бессмертник песчаный (цветки) 10г, девясил высокий (корни) 10г, ольха серая (соплодия) 10г, одуванчик лекарственный (корни) 10 г, лопух большой (корни) 10г.

Приготовление. Три столовые ложки сухой измельченной смеси растительного сырья залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 5 часов, затем процедить. После этого можно добавить столовую ложку меда.

Схема приема. Каждый из указанных сборов принимать в виде настоя или отвара по 1/3 – ¼ стакана 3-4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

Бронхиальная астма

Хроническое рецидивирующее заболевание с преимущественным поражением дыхательных путей. Характеризуется приступами одышки, вплоть до удушья – это обязательный признак болезни. В тяжелых случаях приступообразное течение переходит в астматический статус.

Считают, что примерно у трети всех больных астма имеет наследственное происхождение. В возникновении аллергических форм астмы роль аллергена могут играть как бактериальные (домашняя пыль, пыльца растений и др.), так и бактериальные (бактерии, грибы) факторы.

Симптомы и течение. Заболевание нередко начинается приступообразным кашлем, сопровождающимся одышкой (резко затруднен выдох, а не вдох) с отхождением небольшого количества мокроты. Чаще она имеет стекловидный характер, что присуще для астматического бронхита.

Развернутая картина бронхиальной астмы характеризуется появлением легких, средней тяжести или тяжелых приступов удушья. Приступ может начинаться предвестником (обильное выделение водянистого секрета из носа, чиханье, приступы кашля). Приступ астмы характеризуется коротким вдохом и удлиненным выдохом, сопровождающимся слышными на расстоянии хрипами. Грудная клетка находится в положении максимального вдоха. В дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки. Над легкими определяется коробочный звук, выслушивается множество сухих хрипов. Приступ, как правило, заканчивается отделением вязкой мокроты. Тяжелые затяжные приступы могут перейти в астматическое состояние – один из наименее благоприятных вариантов течения болезни.

Осложнения бронхиальной астмы: эмфизема легких, присоединение инфекционного бронхита, при длительном и тяжелом течении болезни – развитие так называемого "легочного сердца".

Диагноз ставят на основании типичных приступов одышки затрудненным выдохом, тщательно собранного анамнеза, аллергологического обследования с проведением кожных и ингаляционных тестов, исследования крови и мокроты. Тщательный комплексный анализ клинических, рентгенологических и лабораторных данных позволяет исключить любые прочие патологии со сходным течением.

Общие рекомендации

Если во время приступа астмы просто понюхать аромат двух капель эфирного масла это может избавить от спазма дыхательных путей. Здесь подойдут масла лаванды, бергамота, ладана или ромашки.

Между приступами во избежание спазмов, а также для предотвращения образования густой мокроты, из-за которой возникает свистящее дыхание – втирать в грудь любое из вышеперечисленных масел, предварительно разведя его.

Для расслабления дыхательных путей и облегчения дыхания можно втирать в грудь эфирные масла, разведенные в растительном масле.

Принимая между приступами астмы настой из смеси ромашки, очанки и лаванды, вы можете способствовать расслаблению дыхательных путей, укреплению слизистой оболочки, уменьшению воспаления и раздражения бронхов.

Если речь идет о детской астме или если у больного образуется много густой мокроты, можно попробовать изменить диету, а именно: на некоторое время исключить все продукты, произведенные из коровьего молока, уменьшить употребление сладких булочек, пирогов и конфет и увеличить количество свежих овощей и фруктов.

Регулярный массаж спины поможет снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение.

Накладывание горячих и холодных компрессов на верхнюю часть спины и грудь стимулирует кровообращение в легких и помогает отходу мокроты.

Народная медицина и рецепты целителей

- Столовый хрен (150 г) промыть в холодной воде и пропустить через мясорубку. Затем в полученную массу добавить сок 2 средних лимонов и тщательно перемешать до получения однородной массы. Принимать по чайной ложке 1 раз в день, с утра – для профилактики развития приступа.

- 6-8 г измельченного (сухого) корня алтея лекарственного залить холодной водой на 1 час, процедить через марлю, можно добавить мед для улучшения вкуса. Пить по 2-3 чайные ложки каждые 2 часа. Можно приготовить алтей иначе: 2-3 столовые ложки измельченного корня заливают в термосе 500 мл крутого кипятка и настаивают 10-12 часов. Пить в течение дня по ½ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Отвар из репы – репу измельчить и варить в течение 20 минут. Такой отвар принимать по стакану ежедневно на ночь.

- Отвар калины с медом. Пить по 2 столовых ложек 3 раза в день, как эффективное средство для разжижения мокроты.

- Столовую ложку сухой измельченной травы тысячелистника обыкновенного залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час, после чего процедить. Пить по чайной ложке 3 раза в день, до еды.

Грипп

Возбудители гриппа относятся к семейству ортомиксовирусов, которые включают род вирусов гриппа А, род вируса гриппа В и С. Вирусы гриппа рода А подразделяются на многие типы, и при этом постоянно возникают все новые и новые разновидности. Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании и под влиянием различных дезинфицирующих агентов. Воротами инфекции являются верхние отделы респираторного тракта.

Вирус сохраняется в организме больного обычно в течение 3-5 дней от начала болезни, а при осложнении пневмонией – до 10-14 дней.

Симптомы и клиническое течение. Инкубационный период продолжается от 12 до 48 часов. После этого развитие болезни характеризуется острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательного тракта.

Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба и быстрого повышения температуры тела, которая уже в первые сутки достигает максимального уровня (38-40°C). Отмечаются признаки общей интоксикации (слабость, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, резь в глазах) и симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса).

При обследовании отмечается прилив крови к лицу и шее, покраснение глаз, повышенное потоотделение, урежение частоты пульса и снижение артериального давления. Выявляется поражение верхних дыхательных путей в самых различных формах (ринит, фарингит, ларингит, трахеит). Особенно часто поражается трахея, тогда как ринит (насморк) иногда отсутствует. Характерны отек и своеобразная зернистость оболочки зева. Язык обложен, может быть кратковременное расстройство стула. Легкие формы гриппа (особенно в последние годы) могут протекать и без повышения температуры, что затрудняет диагностику и делает их весьма коварными.

Осложнения: пневмония (до 10% всех больных и до 65% госпитализированных больных гриппом), фронтиты, гаймориты (воспаление придаточных пазух носа), отиты (воспаление среднего уха), токсическое повреждение миокарда.

Профилактика. Широко используется вакцинация. Для профилактики гриппа А можно использовать ремантадин (по 0,1 г/сут), который дают в течение всей эпидемической вспышки.

Прогноз благоприятный, за исключением наиболее тяжелых форм у больных с хроническими заболеваниями и престарелых.

Острые респираторные заболевания

ОРВИ – широко распространены, характеризуются общей интоксикацией и преимущественным поражением дыхательных путей. Чаще болеют дети. Встречаются как в виде отдельных случаев, так и эпидемических вспышек.

Этиология, патогенез. Все ОРЗ характеризуются воздушно-капельным механизмом передачи инфекции. Могут быть вызваны большим (свыше 200) количеством различных видов болезнетворных микроорганизмов. В первую очередь это: 1) вирусы гриппа различных типов; 2) вирусы парагриппа; 3) аденовирусы; 4) реовирусы и т.д. Особо следует отметить стрептококки, стафилококки и другие бактерии. Нередко участие в развитии болезни принимает одновременно и вирусная и бактериальная микрофлора.

Воротами для инфекции могут служить различные отделы дыхательного тракта, где и возникают воспалительные изменения.

Симптомы и течение. Характерны умеренно выраженные симптомы общей интоксикации, преимущественное поражение верхних отделов дыхательных путей и доброкачественное течение. Некоторые возбудители, кроме поражения респираторного тракта, обуславливают возникновение других симптомов. Так, при некоторых вирусных инфекциях могут возникать симптомы поражения глаз (конъюнктивит). Длительность ОРЗ, не осложненных пневмонией, колеблется от 2-3 до 5-8 дней. При возникновении пневмонии заболевание может затянуться до 3-4 недель.

Профилактика. Изоляция больного от окружающих, выделение индивидуальной посуды, которую следует ошпаривать кипятком. Мероприятия такие же, как и при гриппе. Прогноз благоприятный.

Народные средства лечения и профилактики гриппа и ОРВИ

Рецепты с медом

- Мед как эффективное средство от кашля имеет целый ряд преимуществ. Он не расстраивает желудок (запоры, поносы), что характерно для многих медикаментозных средств. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Мед часто эффективен в случаях, когда другие средства не помогают или помогают недостаточно хорошо.
- 3 столовые ложки измельченного лука смешать с 50 мл теплой кипяченой воды, затем растворить в этой смеси чайную ложку меда и перемешать. Настаивать в течение одного часа, затем процедить. Закапывать в нос: 5 капель в каждую ноздрю, 3 раза в день.
- Мед с оливковым маслом применяют для лечения кашля. Смешать 50 г меда с 50 г теплого оливкового масла. Принимать людям пожилого возраста по чайной ложке 3-4 раза в день.
- 2 столовые ложки сухих измельченных цветков и плодов красной рябины залить 1 л кипятка и настаивать в термосе 5 часов, затем процедить. Принимать по стакану настоя с растворенной в ней столовой ложкой меда.
- 2 столовые ложки сухих ягод малины залить в термос стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Добавить 2 столовые ложки меда (лучше липового), размешать и выпить на ночь.
- Смешать мед со свежеприготовленной кашицей чеснока (1:1) и принимать по столовой ложке смеси перед сном, запивая теплой водой.

В. Лечебные свойства овощей и фруктов. Как освободиться от избытков нитратов. Овощи (картофель, кукуруза, огурец, капуста, помидор, свекла красная, морковь, перец сладкий, лук, чеснок, фасоль); травы (сельдерей, петрушка, укроп, шалфей, кинза, пастернак, мята перечная); фрукты (яблоки, груша, слива, айва, инжир, лимон, абрикос, персик, хурма); ягоды (виноград, малина, смородина черная, крыжовник, клубника, шелковица).

Как освободиться от избытка нитратов

Нитраты, как известно, входят обязательной частью в состав живых организмов, поскольку они – продукты обмена азотистых веществ. Но при использовании больших количеств удобрений нитраты в огородной продукции переходят в более токсичные соединения – нитриты, которые могут принести вред здоровью. Наблюдаются и случаи отравления нитритами, что проявляется тошнотой, одышкой, поносом, посинением кожных покровов. При этом отмечают общую нарастающую слабость, головокружение. Человек может потерять и сознание. Кроме того, из нитритов могут образовываться нитрозамины, обладающие канцерогенным эффектом, то есть способные привести к развитию раковых процессов.

Нитрозамины обычно образуются при копчении, солении, мариновании, консервировании с применением нитратов. Вот какие рекомендации дают специалисты по приготовлению продуктов, содержащих повышенную дозу нитратов. Всю алюминиевую посуду следует убрать с кухни, поскольку алюминий ускоряет переход нитратов в весьма ядовитые нитриты. Если вы собираетесь готовить первое блюдо, то варить мясо начинайте в холодной воде – так в бульон перейдет больше нитратов. После пятиминутного кипячения выливайте первый бульон. Готовить первые блюда надо только на втором бульоне.

При варке овощных супов надо также соблюдать определенную осторожность. Очищенные овощи, особенно картофель, надо предварительно (не менее часа) вымачивать в чуть подсоленной кипяченой воде – при этом часть нитратов удаляется. При

приготовлении сырых салатов надо удалять части растений, которые расположены ближе к поверхности земли (верхние части моркови, свеклы, кочерыжку капусты и т.д.), ибо в них концентрируется наибольшее количество нитратов.

Конечно, если вы сами выращиваете огородную продукцию на своем приусадебном участке и используете естественные удобрения, то можете быть спокойны. Отравление нитратами вам не грозит.

Овощи

Картофель. В картофеле найдены разнообразные витамины. Кроме витамина С (10-25 мг), он является важным источником витаминов В1, В2, В6, В9, РР, D, У, (последний витамин обладает выраженным противоязвенным эффектом).

Картофель издавна считался полезным при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью. При обострении этих болезней хорошо помогает картофельный сок – от 50 до 150 г. 2 раза в день до еды.

Картофель в вареном, а особенно в печеном виде врачи рекомендуют больным сердечно-сосудистой патологией, в том числе и страдающим гипертонической болезнью.

При воспаленных веках или солнечных ожогах хороши компрессы из тертого картофеля: они оказывают противовоспалительное действие. А если у вас покраснели руки, кожа на них шелушится (что часто встречается у тех, кто работает на открытом воздухе), примите к сведению такой рецепт: свежесваренный картофель разотрите с горячим молоком до кашицеобразного состояния и оберните ими руки. Снимайте компресс, когда картофель остынет. Сделайте несколько процедур.

Кукуруза издавна один из почитаемых пищевых продуктов питания. Лекарственным же сырьем являются ее рыльца, которые собирают в период молочно-восковой спелости початков, обычно в конце августа – начале сентября. Рыльца обрываются или, лучше, срезаются с початков, сушатся непосредственно после сбора, чтобы не почернели в тени. Готовое сырье не должно содержать примесей, измельченных частей растений. Рыльца содержат большое количество витамина К, поэтому при их лечебном использовании наблюдается увеличение содержания в крови протромбина, отвечающего за процессы свертывания крови (они ее ускоряют).

При воспалении желчного пузыря (холецистит) рыльца используются в качестве хорошего желчегонного средства, для чего: 20г измельченного сырья засыпать в воду комнатной температуры (0,5л) в эмалированной кастрюле и на слабом огне довести до кипения (при закрытой крышке), кипятить 20-30 минут. Охладить и процедить. Принимать по 40-50 мл через каждые 3-4 часа длительное время.

С целью дробления желчных камней 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

При циститах и частых позывах к мочеиспусканию следует выпить натошак чашку чая из рыльцев, стебельков черешни или вишни.

Огурец посевной

В России издавна употребляли огуречный сок как слабительное при запорах (для чего использовали перезрелые огурцы), как мочегонное, противокашлевое при туберкулезе легких. Наружно применяют огурцы при ожогах. Отвар, приготовленный из плодов и семян, полезен при желтухе и других болезнях печени.

В огурце ученые нашли фермент, близкий по своему составу к инсулину, что делает продукт ценным диетическим средством. Наличие в огурцах йода делает их полезными

для более полноценной работы щитовидной железы. А содержащийся в этом овоще калий оказывает положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы.

Содержащиеся в огурцах биологически активные вещества способствуют нормализации кровяного давления. Они оказывают и мочегонный эффект. Пектиновые вещества плода, а также клетчатка усиливают перистальтику кишечника, улучшая тем самым работу органов пищеварения. Они же способствуют выведению из организма избытка солей, тормозят гнилостные процессы в кишечнике.

Огуречный сок (чистый или с медом) назначают при катарах верхних дыхательных путей. Обычно рекомендуют употреблять по 2-3 столовые ложки сока 2-3 раза в день. В старину греческие лекари при всех болезнях с высокой температурой предписывали больным пить огуречный сок.

Капуста белокочанная

Издавна белокочанная капуста используется в народной медицине как хорошее лечебное средство. В современной медицине для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки врачи рекомендуют пить свежеприготовленный сок: он оказывает стимулирующее действие на процесс заживления поврежденной слизистой оболочки.

В домашних условиях получить сок из капусты не составляет труда. Надо просто отжать измельченные листья. Пьют сок по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде до еды. Хранить сок в холодильнике не более двух дней.

Содержащийся в капусте витамин У оказывает противоязвенный эффект. Капустный сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует принимать в течение 3-4 недель по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Хранить лекарство следует при температуре не выше $+2^{\circ}\text{C}$ и не более суток.

Капуста квашеная или сырая является отличным профилактическим средством для предотвращения хронической диспепсии. Хорошее действие оказывает капустный сок при катарах верхних дыхательных путей и при воспалительных процессах глотки.

Помидор (томат)

Пищевая и целебная ценность помидоров определяется наличием в них органических кислот, а также и наличием витаминов В, Р, группы В, и каротина (провитамина А). По содержанию каротина 200 г помидора соответствуют 100 г моркови. Много в помидорах и различных макро- и микроэлементов, таких, например, как калий.

Содержащиеся в томатах питательные вещества делают их весьма ценным продуктом лечебного питания. Кстати, при консервировании плодов они сохраняют в достаточном количестве витамин С. Они с успехом могут быть рекомендованы больным с различными видами нарушения обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Наличие в помидорах большого количества клетчатки благоприятно влияет на жизнедеятельность полезных кишечных бактерий, способствует выведению из организма излишков холестерина.

Врачи рекомендуют употреблять в пищу помидоры при подагре, малокровии, сердечной недостаточности. Их используют диетологи при лечении болезнью почек.

Свекла красная

Лекарственным сырьем являются корнеплоды и листья, употребляемые в свежем виде. Корнеплод свеклы содержит 130 мг% калия, 40 мг% кальция и в меньшем количестве другие макро- и микроэлементы, а также и витамины (С, В1, В2, РР, и ряд других).

В отличие от других овощей свекла богата такими ценными целебными веществами, как бетаин и бетанин. Эти алкалоиды укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают усвоение организмом пищевых белков, улучшают жировой обмен, снижают содержание холестерина в крови. Кроме того, бетаин стимулирует функцию почек.

В народной медицине свекла издавна используется для лечения различных заболеваний. Сок свеженатёртых корнеплодов применяется при лечении заболеваний легких (пневмония, плевриты), а смешанный пополам с медом – при лечении гипертонической болезни.

Вареная свекла и отвар ее обладают слабительным и мочегонным эффектом.

Сырая и квашеная свекла издавна считалась хорошим средством для лечения гиповитаминоза С, и особенно цинги.

Вот такие рекомендации дают специалисты по лечебному применению свеклы:

- при ишемической болезни сердца и гипертонической болезни, а также как успокаивающее и слабительное средство употреблять сок свеклы с медом;
- людям, страдающим теми или иными онкологическими заболеваниями, следует пить свежий свекольный сок по ½ стакана 3-4 раза в день;
- при ожирении, особенно при сочетании его с запорами, полезно утром натощак есть вареную свеклу;
- при нарушении зрения, атеросклерозе, при плохой работе кишечника пьют в равных количествах смесь сока редьки, свеклы и моркови по 1 столовой ложке 3 раза в день. Эту смесь полезно пить людям, страдающим малокровием.

Морковь_содержит до 7 мг% каротина, витамины группы В, РР, К, С (последнего в моркови около 10 мг%). Большое количество провитамина А придает моркови особую ценность. В организме этого провитамина под воздействием фермента печени переходит в витамин А, который, как вы знаете, необходим организму для нормального протекания обмена веществ, для улучшения зрения, умственного и физического развития.

Морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует обмен углеводов, улучшает пищеварение, повышает лактацию у кормящих матерей. Морковный сок всегда считался полезным для лечения малокровия.

Перец зеленый (сладкий)

Сок перца зеленого изобилует кремнием. Этот плод способствует росту и развитию костного скелета, зубов, ногтей. От образования газов в кишечнике, а также при коликах, спазмах в желудке, кишечнике рекомендуется употреблять по 50мл сока ежедневно. Ну, и как каждый овощ, перец богат витаминами, макро- и микроэлементами.

Лук_с незапамятных времен занимает видное место в народной медицине. Тогда, возможно, и родилась поговорка "лук от семи недугов". В нем помимо провитамина А содержатся витамины В1, В2, В3, РР и, конечно, С. Лук богат эфирными маслами, серой. Много в нем и фитонцидов, в связи с чем его используют издавна при лечении гриппа (с этой целью вдыхают летучие вещества со свежего разреза репчатого лука в течение 2-3 минут несколько раз в день). Вдыхаемый нарезанными кусочками лук приносит облегчение при слабости и головокружении.

Хорошо зарекомендовал себя лук при наружном использовании – при зудящих высыпаниях на коже, ссадинах, укусах ос и пчел, при обморожениях и веснушках на лице.

Свежим луком лечат язвочки на слизистой оболочке рта. При удалении бородавок кашицей или соком лука смазывают соответствующее место, стараясь втирать сок. Делают это 4-6 раз в день в течение 3-5 недель.

При запорах, геморрое хорошее действие оказывает свежий сок лука. Его принимают по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды.

При растяжении связок очистить головку лука, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Прикрыть толстым слоем это смеси тряпку, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.

При бронхитах у детей 1 головку красного лука очистить от кожуры и измельчить, добавить в массу 1 чайную ложку сахара. Каждый день ребенок должен съесть одну измельченную головку лука (вплоть до выздоровления).

В качестве мочегонного: 2-3 измельченные луковицы залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Чеснок

Для медицинских целей используются луковицы чеснока. В них содержатся эфирные масла, обладающие выраженным фитонцидным действием, йод, серосодержащие вещества. По своим фитонцидным свойствам чеснок превосходит многие огородные культуры.

Чеснок стимулирует выделение пищеварительных соков, желчи, успокаивает гладкие мышцы кишечника, улучшает кровообращение в сосудах сердца, способствует регулированию артериального давления.

Для очищения кровеносных сосудов от всевозможных отложений, для снижения повышенного кровяного давления, для очищения желудка, а также при спазмах сосудов головного мозга есть такой рецепт: 1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50-60%-ным спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель настойки 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

Дыня, как и арбуз относится к семейству тыквенных. Дыня богата глюкозой (до 13%), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой. В ней довольно много железа и, конечно, клетчатки.

Дыню издавна используют при атеросклерозах, сердечно-сосудистой патологии, болезнях почек и крови, а также при геморрое и запорах. Есть дыню следует отдельно, не сочетая с другими продуктами.

Фасоль, также, как и другие бобовые, очень полезна, так как содержит значительное количество белков, полноценных по аминокислотному составу, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Из минеральных веществ наибольшее значение имеют калий и фосфор. А из витаминов следует выделить витамины группы В и РР.

Фасоль рекомендуется в пищу при гастритах с пониженной кислотностью. Благодаря высокому содержанию калия (до 530 мг на 100 г бобов), ее рекомендуют употреблять при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца.

В качестве мочегонного и сахароснижающего средства следует взять 4 ст. ложки измельченных стручков и залить 3 стаканами кипятка. Держать в закрытой

эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остужать 45 минут и объем довести до исходного. Принимать по 3-4 стакана 3 раза в день во время еды.

В результате благоприятного соотношения натрия и калия фасоль способствует выведению из организма избытка жидкости, что особенно показано больным водянкой, а также при болезнях сердца и почек. Этим больным полезно включать в свой рацион фасолевого супы.

Фасолевую муку в народной медицине используют для лечения мокнувших экзем и при запущенных кожных болезнях. Наиболее целебными свойствам обладает фасоль зеленая, в стручках.

Травы

Сельдерей. Как и другие овощные культуры, сельдерей содержит в своем составе витамины, особенно С, макро- и микроэлементы, много клетчатки. Сок растения полезно принимать при дерматитах, крапивнице, диатезе, малярии, сахарном диабете (по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды).

Сок сельдерея рекомендуют пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. В связи с высоким содержанием в сельдерее витаминов С, В1, В12, РР, а также таких элементов, как железо, сера, кальций, это средство нормализует довольно быстро обменные процессы. Для профилактики нарушений обмена веществ, высокой утомляемости, следует принимать 1-2 чайные ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды (всего до 100 мл в день).

Страдающим аллергическими процессами народные медики рекомендуют: 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Для лечения обморожений надо сварить 150-200 г сушеного сельдерея в 1 л воды, остудить и держать в отваре обмороженную конечность до полного охлаждения раствора. После этого облить конечность холодной водой и смазать обмороженное место гусиным жиром.

Петрушка

Главным действующим началом растения является эфирное масло и гликозид апегенин. В надземной части растения содержатся витамин С и провитамин А. Сок растения обладает свойством, необходимым для поддержания на должном уровне кислородного обмена в мозжечке, надпочечниках и щитовидной железе. Микроэлементы петрушки укрепляют кровеносные сосуды. Смесь сока петрушки со свекольным используется при болезненных менструациях.

Петрушка показана больным, страдающим циститом, уретритом, мочекаменной болезнью, болезнями печени в качестве хорошего мочегонного средства. рецепт лекарства: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на слабый огонь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 ст. ложке каждый час. При ушибах народные лекари рекомендуют применять свежий сок петрушки в виде компрессов. Можно также к больному месту прикладывать и свежие листья.

Количество сока петрушки на прием не должно превышать 1 ст. ложку. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел. В нем много витамина С (100 мг в 100 г), солей калия, кальция, магния, фосфора.

Укроп издавна используется для лечения диспепсии, болей в желудке и кишечнике. Для этих целей 1 чайную ложку толченых семян заливали стаканом кипятка, настаивали,

укутав, 2 часа, процеживали. Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день (детям) и по 1/4 стакана 3 раза в день до еды взрослым.

При упорной икоте, а также для улучшения аппетита и успокоения кашля рекомендовали лечиться отваром из укропа.

При лечении желчно-каменной болезни 2 ст. ложки семян укропа заливали 2 стаканами кипятка, нагревали 15 минут на слабом огне, охлаждали и процеживали. Пили по 1/2 стакана отвара (в теплом виде) 4 раза в день. Курс лечения 2-3 недели.

Для улучшения зрения используют следующий рецепт: 20-30 мл укропного сока смешивают со 100-150 мл сока моркови. Принимают натощак утром. А для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма 1 часть укропного масла смешивают со 100 частями воды. Пьют по 1 ст. ложке от 3 до 6 раз в день.

Шалфей

Листья шалфея содержат крахмал, смолу, камедь, белковые, дубильные вещества, минеральные соли и эфирное масло (до 2,5%). Свежие листья содержат фитонциды и обладают сильным бактерицидным действием. Таким образом, шалфей обладает дезинфицирующим, вяжущим и противовоспалительным действием, в связи с чем он применяется при различных катаральных состояниях слизистых оболочек, ангинах, воспалении десен.

Шалфей широко используется для полосканий в виде настоя или отвара из расчета: 1 ст. ложка на стакан кипятка. Настаивают в течение 20 минут.

Внутрь чай из листьев шалфея назначают при хронических бронхитах, при воспалении почечных лоханок (пиелите). Широкое применение шалфей нашел в стоматологии: при воспалении полости рта, зева и миндалин, зубной боли, для укрепления десен.

В народной медицине шалфей используют для лечения ран, свищей, язв, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах и поносах различного происхождения. В китайской медицине шалфей применяется в качестве общеукрепляющего средства, а кроме того, при нарушениях менструального цикла, суставном ревматизме, а наружно – при хронических заболеваниях кожи.

Кориандр (кинза)

Кориандр, как и другие пряные растения, содержит в своем составе ряд витаминов, в том числе и довольно много витамина С, а также нужные для обменных процессов макро- и микроэлементы.

Эфирные масла кориандра обладают желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием.

Сок травы, измельченную свежую траву в смеси с виноградным соком рекомендуют при гипертонической болезни, сахарном диабете, золотухе.

Трава кориандра в виде настоя используется как противокашлевое и мочегонное средство. Она помогает бороться с малокровием.

В народной медицине сок свежей цветущей части кориандра дают детям внутрь при кори.

Приготовление настоя: 1 чайная ложка плодов заливается на ночь (в термосе) стаканом кипятка. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Пастернак

Пастернак, как и другие культурные огородные растения, содержит витамины, минеральные вещества и эфирные масла.

Эффективными считаются препараты из пастернака при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, для лечения некоторых заболеваний женской половой сферы. Фурукумарины, содержащиеся в пастернаке, повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, что способствует репигментации обесцвеченных участков кожи у страдающих витилиго. Растение обладает спазмолитическим действием, поэтому оно эффективно для предупреждения приступов стенокардии при коронарной недостаточности и неврозах, сопровождающихся коронарными спазмами.

Мята перечная

Лекарственным сырьем являются листья и трава. Сырье собирается во время цветения, сушится на воздухе в тени, на чердаках или под навесом. Листья и стебли мяты содержат эфирное масло, состоящее из ментола и других ингредиентов. В листьях содержатся и витамины, главным образом каротин.

Мятное масло обладает противовоспалительным и болеутоляющим свойством, уменьшает зуд кожи, рефлекторно расширяет сосуды сердца, головного мозга, легких. При приеме внутрь повышает аппетит, уменьшает тошноту, рвоту, икоту, усиливает слюноотделение, перистальтику кишечника, обладает ветрогонным, дезинфицирующим, дезодорирующим и освежающим действием. Ментол снимает спазм желчных протоков, способствуя отделению желчи.

Употребляют листья перечной мяты чаще всего в составе сборов и для приготовления настоев и настоек.

Перечная мята употребляется при гастритах с повышенной желудочной секрецией. Хорошее действие мяты оказывает при легочных кровотечениях и при обильных менструациях. В этих случаях настаивают 20 г листьев в 500 мл кипятка в течение 2 часов и дают пить больному. При головной боли хорошо помогают листья мяты, приложенные ко лбу.

Фрукты

Яблоки – исключительный по своим свойствам продукт. Его диетические, лечебные и биологические свойства достаточно хорошо изучены. Яблоки полезны всем людям, независимо от состояния их здоровья, так как содержат ценные балластные вещества, сахара, кислоты, минеральные соединения, витамины и другие биологически активные компоненты. В отличие от многих других растительных продуктов они не содержат никаких вредных включений. В состав яблок входят 11,3 % углеводов, 0,6 % клетчатки, 248 мг калия и 13 мг витамина С. Кроме витамина С в состав этих плодов входят и витамины В1, В2, Р, Е, каротин. Богаты яблоки и такими макро- и микроэлементами (кроме указанного выше калия), как железо, марганец, кальций.

Издавна для смягчения простудного кашля и хрипоты пользуются следующим рецептом: 1 ст. ложку яблочной кожуры залить 1 стаканом кипятка и настоять как чай. Пить по ½ стакана 5-6 раз в день до еды, или: 2-3 неочищенных яблока залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Благодаря своим свойствам яблоки оказывают лечебное влияние на кожу лица и рук, освежая и омолаживая ее.

Для приготовления косметических масок яблоки должны быть свежими, неиспорченными. Маски полезно применять как при жирной, так и сухой коже лица.

Маски из яблок применяют 2-3 раза в неделю (можно и чаще).

Рецепты яблочных масок:

- яблочно-морковная маска. Для ее приготовления яблоко и морковь очищают, мелко натирают на мелкой терке и накладывают на лицо и шею на 20 минут. Яблочно-морковная маска хорошо увлажняет кожу. Применяется при вялой и дряблой коже.

Груша. Известна с древнейших времен. Ее употребляли при ослабленном здоровье. В груше содержатся витамины С и В1, сахара, клетчатка, органические кислоты.

Груша оказывает мочегонное и противомикробное действие, полезна при почечно-каменной болезни и при инфекциях мочевых путей.

Особенно полезен грушевый сок, который издавна считался хорошим мочегонным средством. Смешанный с медом, он смягчает хрипоту

Народные лекари рекомендуют сушеные груши, отваренные в воде (отвар), пить во время лихорадки, при кашле. Они обладают закрепляющим действием при поносах.

Слива. Слива издавна заслуживает внимание как лекарственное растение. Этот плод – природный гибрид алычи и терна. В нем содержатся до 16 % сахаров, пектины, калий, витамины С, В1, РР, каротин, органические кислоты.

Слива (особенно сушеная – чернослив) обладает выраженным послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает целебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии.

Здесь следует сказать вот о чем. Целый ряд пищевых продуктов, обладающих послабляющим или слабительным эффектом, употребляются человеком неправильно, поэтому-то они и не приводят к должному эффекту. Это относится и к сливе. Поэтому, при приготовлении сливы нужно залить крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать. С целью достижения послабляющего действия рекомендуется утором натощак съесть 8-10 слив, а если возможно, то проделывать это несколько раз в день. А тем, кто страдает частыми запорами, следует пить воду, в которой долго варились сливы и овес.

Айва. В соке айвы содержатся пектин, дубильные вещества, яблочная, молочная, лимонная и винная кислоты, различные сахара (от 5,3 до 12,1 %). Айва богата железом, медью и витамином С (10-20 мг в 100 г свежих плодов).

Лекарственным сырьем являются семена и слизь из них. Сбор семян производят во время переработки плодов айвы. Высушивают семена в сушилках при температуре не более 40-50°С.

Свежие плоды айвы в связи со значительным содержанием в них железа рекомендуют принимать при малокровии. Из свежих плодов можно приготовить настойки или экстракты и применять их с той же целью по 15-25 капель 3 раза в день.

Лекарственным действием обладают и листья айвы. Для приготовления настоя берут 5 г листьев и заваривают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 25 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного кипяченой водой. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды при сильном кашле, бронхиальной астме, бронхите.

Инжир. Плоды инжира считаются весьма ценным продуктом, так как содержат много сахара и немало белков и витаминов; очень много в них солей калия, кальция, магния, фосфора и железа, а также ряд биологически активных веществ, в частности растительный фермент фицин, обладающий свойством растворять вредные соединения, ухудшающие

свертываемость крови. Поэтому в научной медицине этот фермент используют для лечения тромбоэмболических заболеваний. А благодаря наличию в инжире большого количества сахара и калия он весьма полезен больным с сердечно-сосудистой патологией.

Инжир, сваренный в молоке, применяется как лечебное средство при острых катарах верхних дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, бронхоэктатической болезни. В народной медицине инжир широко применяется при гастритах, хронических запорах, а также для улучшения состава крови, как отхаркивающее и мочегонное средство.

Для лечения мозолей (их выведения) следует распарить ногу, вытереть досуха, и на мозоль наложить внутренней стороной разрезанный плод инжира. Процедуры делать ежедневно на ночь. Лучше всего с этой целью разжевать плод и приложить кашицу у мозоли. Повязку менять ежедневно.

Лимон. В народе его называют лекарством от ста болезней. Это так и есть.

Этот плод довольно богат различными витаминами, особенно витамином С, минеральными солями, и, конечно, лимонной кислотой. Лимон – враг болезнетворных микробов и даже ядов.

Лимон издавна считался антисклеротическим лекарством. Его сок используется не только для профилактики и лечения атеросклероза, но и для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, лихорадочных состояний, геморроя, мочекаменной болезни. В этих случаях сок можно пить (добавляя в $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды сок 0,5 лимона средней величины) 2-3 раза в день, а также заправлять салаты из свежих овощей (без добавления поваренной соли).

При воспалительных процессах в ротовой полости и носоглотке помогает полоскание соком 0,5 лимона в $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды 2-3 раза в день. Сок лимона можно использовать и наружно, например, при грибковых заболеваниях кожи.

В первый же день, когда человек отмечает симптомы развивающейся ангины, следует начинать жевание сырого лимона, особенно его цедры (после этого в течение часа не есть). Такую процедуру желательно повторять каждые 3 часа.

Хорошо помогает лимон и при носовых кровотечениях, для чего надо на стакан холодной воды взять сок $\frac{1}{2}$ лимона, втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3-5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять (но не ложиться). На лоб и нос следует положить мокрое холодное полотенце или лед. Ну и, конечно, весной для профилактики гиповитаминоза лучшего средства, чем лимон, трудно найти.

Апельсин. Это цитрусовый продукт богат витаминами А, С, группой В, D, а также макро- и микроэлементами, в частности, железом, медью, которые, как известно, необходимы для профилактики и лечения малокровия.

Апельсины (и плоды, и сок) хорошо утоляют жажду, особенно при лихорадочных состояниях. Апельсины относятся к малокалорийным продуктам, поэтому они полезны для людей с избыточным весом. В зимне-весенний период апельсины помогают бороться с гипо- авитаминозами.

Абрикос. Мякоть плодов содержит от 4,7 до 27 % сахаров, инулин, яблочную, лимонную кислоты, пектиновые вещества. Плоды абрикоса содержат много провитамина А, который придает им оранжевый цвет, никотиновую кислоту, витамин В15 и С. Абрикосы богаты солями калия и по этому показателю превосходят многие другие фрукты и овощи. Семена абрикосов содержат от 35 до 60 % невысыхающего жирного масла, известного под названием персикового.

В связи с богатым содержанием солей калия в мякоти плодов рекомендуется их употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, например, курагу в виде разгрузочных дней. Особенно полезны абрикосы людям творческого труда, поскольку эти плоды весьма богаты не только магнием, но и фосфором. Абрикосы неплохо зарекомендовали себя при лечении малокровия. Кстати, установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процессы кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

Персик. Сам по себе это вкусный и питательный продукт, богатый витаминами (прежде всего С), а также макро- и микроэлементами.

Персик, вернее, его сок чаще всего и применяется с медицинскими целями. Врачи рекомендуют пить персиковый сок при нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка (особенно при пониженной кислотности желудочного сока), а также при запорах. В этих случаях надо пить по ½ стакана сока за 15-20 минут до еды. Персик противопоказан при аллергической предрасположенности, сахарном диабете, ожирении (речь здесь идет, прежде всего, о персиковом соке).

Хурма. В плодах хурмы содержится примерно 2 % белка, 1,5 – крахмала, 25 % сахаров. Она содержит и органические кислоты (яблочная, лимонная), а также витамины (в основном витамин С), железо, калий, марганец, дубильные вещества. Все это хорошо действует на многие обменные процессы.

Народная медицина использует плоды хурмы в качестве противопаразитарного средства при различного рода диспепсических расстройствах. При поносах рекомендуется принимать порошок хурмы по 1-2 г 3 раза в день. Смесь порошка высушенных плодов хурмы с отрубями (в соотношении 1:1) используется в качестве присыпок при обморожениях и ранах.

Больным, страдающим малокровием, рекомендуется регулярно употреблять хурму как в свежем, так и в сушеном виде. Весьма полезны это плоды и людям, перенесшим тяжелые заболевания. Народные знахари рекомендуют мякоть хурмы или кашичку из нее прикладывать к гнойникам и фурункулам, которые довольно быстро заживают.

В косметических целях используют мякоть плодов хурмы для приготовления лосьонов, масок, кремов. Для этого 1 чайную ложку сока хурмы смешивают со столовой ложкой меда, 1 желтком и столовой ложкой растительного масла. Для придания густоты добавляется в смесь немного крахмала. Такую маску накладывают на лицо на 15 минут, после чего смывают теплой водой. Маска рекомендована для стареющей, дряблой кожи. Эта маска оказывает тонизирующее и питающее действие на кожу.

Ягоды

Виноград. Виноград и его сок нередко нормализуют кровяное давление, рассасывают песок и мелкие почечные камешки, выводя их из организма. Это становится понятным, если учесть особые свойства этих ягод.

Плоды винограда содержат много сахаров – глюкозы и фруктозы, ряд органических кислот, гликозиды, витамины С, В1, В2, А, соли калия, кальция, железа, магния. Семена винограда содержат дубильные вещества и такие ценные в медицинском отношении аминокислоты, как лецитин, ванилин, а также жирное масло.

С глубокой древности виноград применяется для лечения болезней обмена веществ, печени, почек, легких, сердечно-сосудистой системы. Применяется виноград и в современной медицине. Особенно при заболеваниях сердца, бронхов, почек, печени, при подагре, при истощении нервной системы, при гипертонической болезни и как общеукрепляющее средство.

Назначая виноград или его сок с лечебной целью, следует при этом ограничивать потребление других фруктов и овощей, а также молоко, квас, минеральные воды и спиртные напитки, так как при их совместном употреблении усиливаются процессы брожения и может наступить расстройство функции кишечника. При лечении виноградным соком рекомендуется назначать неустойчивые прогулки.

Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинают всегда с небольших доз (200-300г), доходя постепенно до 2 и даже 3 кг в сутки. Рекомендуется есть виноград натошак за 1,5 – 2 часа до приема пищи. Курс длится 1-1,5 месяца.

Сок винограда обладает тонизирующим эффектом. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Он снижает уровень холестерина в крови, приводя его ближе к нормальным показателям. В этих случаях пить сок нужно за час до еды 3 раза в день (начинать следует с 1/2 стакана сока и к концу курса лечения, через 1-1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием).

Людам, страдающим спастическими или атоническими запорами, виноградный сок следует принимать по 1 стакану 3 раза в день натошак (за час до еды и вечером – за 2 часа до сна).

Малина. Малина используется как в официальной, так и в народной медицине. Еще в древности ее ценили и знали как целебную ягоду. Сушеные плоды употреблялись при лихорадочных заболеваниях, а цветы в виде настойки служили противоядием при укусах змей и скорпионов. Стакан малинового сока, о чем свидетельствуют древние лечебники, придает силы, снижает жар при болезни, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает сон.

В практической медицине сушеная малина употребляется как потогонное средство при простудных заболеваниях и как легкое мочегонное средство. Из свежей малины готовят сироп, который добавляется в микстуры для улучшения вкуса лекарств.

В народной медицине в форме настоя и лекарственного чая (2 столовые ложки сухих ягод заваривают в стакане кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают, принимают 2-3 стакана в горячем виде в течение (1-2 часов).

В виду большого количества пуринов малину не следует употреблять больным подагрой и нефритом. Настой сухих ягод малины в виде чая применяется при простуде. Для приготовления настоя в этом случае берут 2 ст. ложки плодов, заливают стаканом кипятка, настаивают 5-6 минут и принимают по 2-3 стакана в течение 1-2 часов (противопоказано при подагре и нефрите). Отвар цветков малины, применяемый в виде примочек, помогает при воспалении глаз (конъюнктивите). Страдающим поносами поможет такой рецепт: 2 ст. ложки листьев малины залить 0,5 л кипятка и оставить на 2 часа. Настой принимать по 50-100 мл до еды 4 раза в день.

Смородина черная. С лекарственной целью используют ягоды и листья.

Ягоды смородины занимают второе место (после шиповника) по содержанию витамина С. Кроме того, в ягодах имеются витамины В1, РР, каротин. Богата она солями калия, фосфором, железом, лимонной, яблочной и другими органическими кислотами, пектинами, дубильными веществами, сахаром (до 16%).

Смородина используется, как в сыром, так и в виде варенья и пасты. Плоды широко используются человеком как источник витамина С как в питании здоровых людей, так и больных, когда при том или ином заболевании повышается потребность организма в витамине С.

Смородину используют как средство, тонизирующее сердечно-сосудистую систему, при инфекционных заболеваниях в особенности с явлениями геморрагического диатеза, протекающего со склонностью к кровотечению и кровоизлиянию.

Водный настой листьев черной смородины способствует выделению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, поэтому служит хорошим средством при ревматизме и подагре (1/2 литра 5%-ного настоя листьев ежедневно).

В народной медицине отвар из листьев черной смородины в виде горячего чая применяют при кожных заболеваниях, при болезнях мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни, как мочегонное.

Крыжовник. Крыжовник с давних времен считался не только вкусным пищевым продуктом, но и лекарственным растением. И это подтвердили более поздние научные открытия. Оказалось, что эта ягода содержит в своем составе не только сахар (до 14%), но и такие ценные витамины, как С, В, Е, каротин, а также жизненно необходимые микроэлементы – железо, медь, фосфор и другие биологически активные компоненты, включая балластные вещества, пектины.

Ягоды крыжовника издавна считались прекрасным противосклеротическим средством, полезным средством при различного рода точечных кровоизлияниях, что важно для предупреждения инсультов, геморрагических поражений глаз, например, при точечных кровоизлияниях в органы зрения при сахарном диабете.

Помогает крыжовник и больным, страдающим болезнями почек, ожирением, болезнями обмена веществ, гипертонией. Он активизирует ослабленную перистальтику кишечника.

Клубника (земляника) садовая. Эта вкусная ягода обладает замечательными пищевыми и целебными свойствами. В своем составе плоды клубники содержат не только сахар (до 15%), но и витамины С, группы В, каротин, фолиевую кислоту. Немало в них таких ценных элементов, как фосфор, кальций, железо, кобальт, марганец. Имеются в ягодах кислоты: яблочная и салициловая. И, конечно, много полезной клетчатки, пектина.

Клубника полезна людям, страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью, различного рода кишечными недомоганиями. Она считается эффективным средством при поносах. Установлено, что клубника обладает и противомикробной активностью, особенно по отношению к возбудителям кишечных инфекций и гриппозным вирусам. Если дети не страдают диатезом, то клубнику можно есть в неограниченном количестве. Это, естественно, относится и к взрослым.

Шелковица (тутовое дерево). Шелковичные плоды содержат примерно 18% сахара, до 20 мг% витамина С, витамины группы В, фолиевую кислоту, витамин Е, каротин, пектин, клетчатку, органические кислоты (лимонную и яблочную) и минеральные вещества, особенно калий, фосфор, кремний, железо, магний, кальций. А в листьях растения содержится целый "букет" стероидных соединений, которые полезны для организма.

Шелковица (как ягоды, так и сок из них, а также листья) используют в качестве отхаркивающего средства при бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме, хроническом бронхите.

Сок и поды шелковицы усиливают выделение мочи и пота. Они действуют и как кровоочистительное средство. Отвар коры корня шелковицы с незапамятных времен в Китае использовался для лечения гипертонической болезни. С этой целью 2 столовые ложки измельченной коры заливали 0,5л кипятка, кипятили в течение 40 минут на медленном огне, настаивали 1 час, процеживали. И пили в течение дня вместо воды.

Сок из ягод шелковицы можно приготовить следующим образом. Берут 1 л шелковичного сока, 0,25 л воды, 800 г сахара, сок 1-2 лимонов. В воде надо прокипятить сахар, добавить сок шелковичной ягоды и лимон. Все проварить и залить в бутылки.

Занятие № 4

А. Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез.

Строение позвоночника. Осанка.

Позвоночник – это сложная анатомическая структура, состоящая из позвонков, связок, мышц и др. В позвоночнике выделяют несколько отделов: шейный, грудной, поясничный, а также крестец и копчик. Позвоночник взрослого человека состоит из 32-33 позвонков: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, крестца и копчика. Крестец образуют 5 сросшихся крестцовых позвонков, а копчик – 3-4 копчиковых. Каждый позвонок состоит из более массивной части – тела позвонка, покрытого геалиновым хрящом, и дуги. Тела и дуги позвонков формируют позвоночный канал, в шейном и грудном отделах которого располагается спинной мозг, а в поясничном (начиная со второго поясничного позвонка) – корешки спинномозговых нервов.

Межпозвоночный диск – сочленение между телами позвонков. Он состоит из наружного фиброзного кольца и центрального студенистого (пульпозного) ядра. Первый межпозвоночный диск находится между телами второго и третьего шейных позвонков, а последний – между телами пятого поясничного позвонка и первого крестцового. Толщина межпозвоночных дисков различна, и зависит от места расположения данного отдела позвоночника, а также от степени его подвижности. Например, в самом подвижном поясничном отделе толщина дисков составляет примерно 10 мм, а в малоподвижном грудном отделе – около 4 мм.

На межпозвоночные диски оказывается разное давление массы человека, степень которого напрямую зависит от положения его тела. Так, при условии, что человек находится:

- лежа на спине нагрузка составляет 25%;
- лежа на боку – 75 %;
- стоя – 100%;
- стоя, с наклоном вперед – 150 %;
- с наклоном вперед и с весом в руках – 220 %;
- сидя – 140%;
- сидя с наклоном вперед – 185%;
- сидя с наклоном вперед и с весом в руках – 275%.

Студенистое ядро, имеющее двояковыпуклую форму, - основной амортизатор позвоночного столба. Оно является высокогидрофильным образованием и представляет собой студенистый гель полисахаридно-белкового состава. Ядро связано фиброзно-хрящевыми коллагеновыми пучками и соединительной тканью с фиброзным кольцом. Если фиброзно-хрящевые пучки не подвергались дегенеративным изменениям, они не дают студенистому ядру при разрыве выйти из фиброзного кольца. С возрастом количество воды в нем уменьшается, ядро постепенно фиброзируется, что приводит к

снижению высоты межпозвоночного диска. Положение тела человека значительно влияет на внутридисковое давление, особенно в поясничном отделе, где при сгибании вперед оно увеличивается в 10-20 раз.

Позвоночный столб имеет 4 сагиттальных изгиба: шейный и поясничные лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы. Они смягчают толчки, которые испытывает позвоночник со стороны конечностей, создавая максимальную амплитуду движений в шейной и поясничной областях. На этих участках чаще всего образуются грыжевые выпячивания. Из-за сокращений мышц живота и диафрагмы, межреберных мышц и мышц плечевого пояса усиливается давление в области груди и живота, на которые переходит часть нагрузки, ложащейся на поясничный и грудной отделы позвоночника.

Нарушения осанки

Осанка – привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении. Правильная осанка характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе; неправильная осанка может вызывать нарушения деятельности внутренних органов.

На позвоночник влияет тяга прикрепленных мышц и связок, его функция зависит от деятельности 300 мышц различной величины. Эти мышцы, кроме поддержания равновесия, должны противостоять гравитационной силе. Если мышцы развиты правильно, их напряжение происходит синхронно, то позвоночник развивается нормально, не искривляясь. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей.

Нарушения осанки встречаются во всех возрастных группах, и доля людей, имеющих какие-либо нарушения осанки, составляет 25-30%.

Чаще всего нарушения осанки происходят в возрасте 6-7 лет, когда ребенок идет в школу. По данным проведенных исследований, в 1-й год обучения в школе обнаружено нарушение статики у 34 % учеников, в конце учебного года обучения – уже у 63 %. Однако на 2-ом году обучения у детей отмечается уменьшение дефекта осанки до 51%, что говорит о приспособляемости детского организма. Большинство дефектов осанки у детей является функциональным и вызвано нерационально организованным процессом воспитания. Формированию правильной осанки у ребенка способствуют занятия спортом и подвижные игры. Неправильная осанка у слабых детей с плохо развитым мышечным аппаратом может привести к стойким изменениям в позвоночнике, т.е. к сколиозу. Надо помнить, что формирование осанки – сложный процесс, требующий постоянного внимания родителей, врачей, педагогов в течение всего периода формирования и закрепления двигательного-статических навыков.

В зависимости от состояния мышечной системы различают: а) нормальную, здоровую осанку, если человек может удерживать выпрямленное туловище с вытянутыми вперед руками 30 сек. и более, и б) ослабленную – если он удерживает это положение менее указанного времени. В тех случаях, когда выпрямление туловища при поднятых руках вообще не возможно, говорят об утрате нормальной осанки.

Избыточный вес, сидячий образ жизни, курение, тяжелая физическая работа, аномалии развития скелета, длительное пребывание в антифизиологической позе, неудачные, резкие повороты, длительные вибрации всего тела также могут стать внешней причиной возникновения болей в спине. Доказано, что у курящих людей быстрее развиваются процессы дегенерации межпозвоночных дисков и чаще возникают боли в спине.

Как вести себя при острой боли в спине

Избыточный вес, сидячий образ жизни, курение, тяжелая физическая работа, аномалии развития скелета, длительное пребывание в антифизиологической позе, неудачные, резкие повороты, длительные вибрации всего тела также могут стать внешней причиной возникновения болей в спине. Доказано, что у курящих людей быстрее развиваются процессы дегенерации межпозвонковых дисков и чаще возникают боли в спине.

1. Немедленно вызвать врача. Причиной острой боли в спине не всегда является остеохондроз. Опоясывающая боль в области грудной клетки может быть вызвана заболеваниями плевры, легких, сердечно-сосудистой системы. Поэтому важно как можно скорее получить профессиональную врачебную помощь, что не только облегчит и ускорит выздоровление, но в некоторых случаях поможет сохранить жизнь. К самолечению, самопомощи следует прибегать только тогда, когда известен диагноз заболевания или боли в спине приобрели хронический характер и уже хорошо знакомы больному. Народные методы лечения рекомендуется применять после консультации с врачом-специалистом.

2. Нагрузку на позвоночник следует уменьшить. Для этого необходимо:

лечь в постель, так как вес самого тела является для позвоночника большой нагрузкой (постель должна быть жесткой, иногда даже рекомендуется спать на деревянной доске);

принять позу, соответствующую естественным изгибам позвоночника, уменьшив тем самым натяжение нервных корешков: лежа на спине, приподнять ноги, подложив по ним подушки или свернутое одеяло, или лежа на животе, подложить под него подушку; положение тела можно изменять, добиваясь ослабления или полного исчезновения боли.

3. Ограничить движения, причиняющие боль, например при помощи различных фиксаторов. При появлении "прострелов" в области шеи следует надеть картонно-марлевый бандаж и снять его только после окончательного исчезновения болей. При поясничном "простреле" хорошо помогает кожаный пояс штангиста или пояс-корсет ("радикулитный пояс").

Также следует научиться безболезненно садиться и вставать с постели. Для этого надо сначала медленно поставить ноги на пол, затем слегка приподняться в постели, опираясь на руки, сесть на самый ее край и затем встать, по возможности не наклоняя вперед верхнюю часть туловища.

4. Стараться сохранять присутствие духа и по мере возможности занять себя каким-либо делом: чтением, просмотром фильмов, общением с близкими и т.д.

5. Необходимо научиться бороться с тремя основными страхами: страхом боли, страхом за свое пошатнувшееся здоровье и страхом, точнее беспокойством, за невыполненные или незавершенные дела. Для этого надо:

- объективно воспринимать свое состояние, не впадая в панику; можно завести дневник болезни, в котором фиксация даже самых маленьких признаков улучшения состояния вернет вам уверенность в своих силах и поможет преодолеть страх;

- аккуратно выполнять и соблюдать все назначения и рекомендации лечащего врача, которому вы доверяете, в противном случае врача надо заменить;

- стараться сделать ночной сон полноценным, используя для этого при необходимости выписанные врачом успокоительные или снотворные средства.

6. Следует контролировать количество выпитого и съеденного за день. Переедание не является условием скорейшего выздоровления.

7. При обострении заболевания следует отказаться от половой жизни. Когда боль утихнет, половые сношения можно возобновить: они положительно влияют на состояние больного как в психологическом, так и в физиологическом плане, активизируя работу эндокринной, иммунной и других систем организма.

Грыжи межпозвоночных дисков

Грыжи межпозвоночных дисков возникают чаще всего в поясничном отделе, реже – в шейном. Грыжа межпозвоночного диска характеризуется выпячиванием пульпозного ядра и части фиброзного кольца в позвоночный канал или межпозвоночное отверстие. Так как передняя продольная связка гораздо прочнее, чем задняя, выпячивание чаще всего происходит в заднем или заднебоковом направлении. Грыжа обычно сохраняет связь с телом диска, но иногда ее фрагменты способны прорвать заднюю продольную связку и выпадают в позвоночный канал.

Среди факторов, способствующих развитию грыж межпозвоночных дисков, можно выделить острую тяжелую травму спины (падения, удары по спине, сильные нагрузки по оси позвоночника), постоянную микротравматизацию диска при сгибании и разгибании позвоночника, а также возрастные дегенеративные изменения диска.

Возникновение боли часто связано с какой-либо травмой или резким поворотом туловища. Боль сначала появляется преходящая тупая в виде ноющей боли в пояснице, нарастающей постепенно. Реже боль возникает остро и с самого начала бывает интенсивной. Она усиливается при движении, мышечном напряжении, подъеме тяжести, кашле и чихании. Спустя некоторое время боль распространяется на ягодицу и по задней или задненаружной поверхности бедра и голени на стороне поражения. Часто появляются онемение и покалывания в той части стопы, которая иннервируется чувствительными волокнами пораженного корешка. Эти же симптомы можно спровоцировать приемом Ласега, поднимая выпрямленную ногу у лежащего на спине больного. У здорового человека ногу можно поднять почти до 90 градусов без болевых ощущений, в то время как при ишиалгии боль появляется при подъеме ноги до 30-40 градусов. Кроме того, боль ослабевает в положении лежа на здоровом боку с согнутой больной ногой.

Порой боль по задненаружной поверхности бедра может быть настолько интенсивной, что пациент не в состоянии даже ходить.

Основными информативными исследованиями являются компьютерная или ядерно-магнитная томография, реже по особым показаниям проводят миелографию.

Консервативное лечение заключается в строгом соблюдении установленного режима, лекарственной терапии (анальгетики, миорелаксанты, нестероидные противовоспалительные средства), специальных упражнениях на укрепление мышц спины и брюшного пресса, вытяжение.

Хирургическое лечение рекомендуется назначать в случае неэффективности консервативного лечения при признаках сдавления спинного мозга (снижение чувствительности, нарушение функции тазовых органов и пр.).

Остеохондроз позвоночника

Остеохондроз позвоночника – хроническая болезнь позвоночника, обусловленная дистрофией и истончением межпозвоночных дисков и характеризующаяся разрастанием остеофитов тел позвонков, воспалением межпозвоночных суставов, часто – грыжами диска, что может вызывать сдавление спинного мозга и корешков спинномозговых нервов.

Следует отметить, что уже к 20 годам в позвоночнике нетренированных людей возникают изменения в виде уплотнения студенистого ядра, уменьшения расстояния между позвонками. Пик жалоб приходится на возраст 30-45 лет, причем данным заболеванием женщины страдают чаще, чем мужчины. Из общего количества больничных листов, выдаваемых невропатологами, больше 50% приходится на остеохондроз. Около 10 % больных становятся инвалидами.

Различают три основные локализации болей:

- а) в шейном отделе – шейный остеохондроз;
- б) в грудном – грудной остеохондроз;
- в) в пояснично-крестцовом отделе – пояснично-крестцовый остеохондроз.

В зависимости от фазы остеохондроза различают раздражение, компрессию и перерыв проводимости корешка. Первые два синдрома характеризуются болями, при третьем развивается корешковый паралич.

При шейном остеохондрозе обычно наблюдаются сочетанные поражения нескольких корешков. Главным симптомом является боль, онемение в руке. Первым проявлением шейного остеохондроза является боль в шее, которая носит постоянный характер. Она интенсивная, начинается в основном после сна и усиливается при попытке повернуть голову, при этом появляется хруст, мышцы шеи напряжены. Возможны даже похолодание конечности, онемение, отечность. Черепно-мозговые нарушения связаны в основном с патологией позвоночной артерии – "синдром позвоночной артерии". Клиническим ведущим симптомом является головная боль, которая начинается с затылка и распространяется на теменно-височную область. Боли усиливаются при движении головой, чаще утром. Возможны головокружение с тошнотой, рвота, шум в голове, звон в ушах. Могут наблюдаться явления шейной стенокардии – боли в области надплечья, межлопаточной области с последующим перемещением болей в область сердца. Боли связаны с положением головы, руки, кашлем. Они более продолжительны (до 2 часов), не снимаются нитроглицерином, но исчезают при вытяжении. На ЭКГ изменения отсутствуют.

Суть механизма боли в следующем: травма нервного корешка или диска вызывает рефлекторный спазм мышц и артериол вокруг поврежденного места, напряжение мышц снижает венозный отток, что ведет к застою и отеку корешка, питание его ухудшается, он становится толще и заклинивается в узком пространстве межпозвонкового отверстия, боль становится невыносимой.

Остеохондроз грудного отдела позвоночника наблюдается реже, чем шейного отдела. В грудном отделе большая часть нагрузки приходится на передние отделы позвоночника, поэтому более характерны передние и боковые остеофиты (костные разрастания), которые в большинстве случаев не дают симптомов. Задние остеофиты и грыжи диска встречаются в грудном отделе редко. Чаще всего поражаются нижние межпозвонковые диски (между Т11-Т12 позвонками). Боль с начала заболевания локализуется в позвоночнике и лишь со временем иррадирует в другое место. Отмечаются также боли в области сердца. Нередко беспокоят боли в животе, изжога, запоры, иногда имитируют картину острого живота.

При остеохондрозе поясничного отдела боль только в пояснично-крестцовой области с иррадиацией в ногу – люмбаишиалгия, только в ногу – ишиалгия. Иногда могут наблюдаться нарушения функции мочевого пузыря, желчного пузыря, толстого кишечника.

Спондилез.

Под спондилезом большинство врачей в настоящее время понимают дегенеративное поражение всех суставов позвоночника, как межпозвоноковых, так и диска. Спондилез – одна из самых частых причин позвоночного стеноза.

Заболевание присуще людям в возрасте от 40 до 65 лет. Уменьшение высоты межпозвоночных дисков, формирование остеофитов – костных разрастаний, изменения в связочном аппарате приводят к уменьшению межпозвоночных отверстий и раздражению нервных корешков.

Боли при спондилезе в начале заболевания могут возникать лишь при физических нагрузках, реже – при других провоцирующих факторах, таких, как падение, переохлаждение, неловкое движение. Затем продолжительность и интенсивность болей увеличиваются. Интересно, что при наклоне тела вперед или подъеме по лестнице интенсивность боли снижается (это происходит из-за увеличения диаметра межпозвоночных отверстий). Боль может иррадиировать в ягодицы, крестец и крестцово-подвздошную область. Для поясничного стеноза характерен симптом "перемежающейся хромоты" - ощущение дискомфорта в области ягодиц, бедрах или ногах. Для описания этого дискомфорта пациенты используют такие понятия, как "боль", "окоченение", "одеревенелость" или "слабость", "ощущение ватных ног". Дискомфорт возникает с одной или двух сторон во время ходьбы, а иногда только после продолжительного стояния. Симптом устраняется, если пациент ложится, садится или сгибается в пояснице. Иногда чувство дискомфорта остается и в горизонтальном положении до тех пор, пока пациент не согнетя "калачиком".

В. Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Фитотерапия.

Как правильно сидеть

Сидячая поза очень вредна для позвоночника, так как при этом сила давления на внешний край межпозвоночного диска возрастает в 10 раз! Часто помногу часов на работе приходится сидеть в самой вредной позе – наклонившись вперед. В таком положении края позвонков сближаются и защемляют межпозвоночный диск, из-за чего в дальнейшем и возникает боль.

· Избегайте слишком мягкой мебели – она не для вас. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.

· К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляйте следующие требования:

- высота стула, кресла должна соответствовать длине голени – надо, чтобы нога упиралась в пол;

- максимальная глубина сиденья – приблизительно 2/3 длины бедер;

- идеально, если спинка стула располагается ниже лопаток и поддерживает туловище;

- под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать;

- если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15-20 минут немного размяться, поменять положение ног;

- следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.

- Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.
- Если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр), поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.
- За рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору, с этой целью между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный сгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания по 8-10 раз каждое.
- Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе, периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться.

Как правильно стоять

Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно его поясничный отдел.

- Меняйте позу через каждые 10-15 минут, опираясь при этом то на одну, то на другую ногу, это уменьшит нагрузку на позвоночник.
- Если есть возможность, ходите на месте, двигайтесь.
- Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх и сделав глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.
- Если вы моете посуду, гладите белье, стираете, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.
- Во время уборки квартиры, пользуясь пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом, встаньте на одно колено.

Как правильно поднимать и перемещать тяжести

Одна из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, - подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние, чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Когда держите тяжесть недопустимо резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад).

Больному с остеохондрозом нежелательно поднимать и переносить тяжести более 15 кг. Советуем приобрести тележку или сумку на колесиках.

Для переноски тяжестей на значительные расстояния очень удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака распределяется на вес позвоночника, да и руки остаются свободными.

Соблюдайте следующие правила при переносе тяжестей:

Наденьте, если у вас есть, пояс штангиста или любой широкий пояс;

Переносить тяжелую вещь лучше всего на плече; если вы вынуждены нести ее в руках, идите выпрямившись, а груз держите перед собой. Впрочем, не забывайте чередовать плечи – возникает угроза возникновения боковой грыжи межпозвоночного диска; по этой же причине не следует носить груз в одной руке;

Присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена; ухватив двумя руками тяжесть, поднимайтесь, не сгибая спину;

После того, как вы опустите груз, выпрямляйтесь или вставайте осторожно, не допуская изгибов тела и резких движений.

Как правильно лежать

Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы (шейный лордоз, грудной кифоз и поясничный лордоз). Для этого:

На всю ширину кровати или дивана положите щит, а сверху поролон толщиной 5-8 см; накройте его шерстяным одеялом и стелите простыню;

Подушка должна быть маленькой или ортопедической, шея должна находиться на одной линии с позвоночником;

При отдаче боли в ногу можно под коленный сустав подкладывать валик, это уменьшает растяжение седалищного нерва и снимает боль в ноге.

Когда болит спина, многие пациенты предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась, что усилит боль, под живот подкладывайте одну небольшую подушку, под голени – другую.

Любителям сна на боку советуем спать, положив одну ногу на другую, а руку под голову. Желательно также положить валик или подушку между коленями.

Встать с постели утром больным с острыми проявлениями остеохондроза бывает очень трудно. Поступайте так:

- Сначала сделайте несколько простых упражнений руками и ногами;
- Затем, если вы спите на спине, повернитесь на живот;
- Опустите одну ногу на пол;
- Опираясь на эту ногу и руки, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.

Каким спортом заниматься

После того как человек перестает расти, физическая нагрузка – единственный способ повысить прочность костей. Такие виды спорта, как теннис и бадминтон, развивают гибкость позвоночника и мышцы спины; рекомендуется бег, катание на лыжах и велосипеде. Хоккей, футбол представляют опасность для позвоночника из-за резких толчков, ударов и падений.

Плавание – идеальный вид спорта для тех, у кого имеются проблемы с позвоночником, но стиль плавания выбирается с учетом характера проблем:

Плавание на спине рекомендуется при сутулости, так как укрепляет мышцы спины;

Кроль облегчает спазм мышц верхней части спины и укрепляет их;

Брасс не рекомендуется при боли в нижней части спины, поскольку этот стиль вынуждает изгибаться поясничный отдел позвоночника, а толчки ногами нагружают поясничные суставы;

Не следует плавать на животе с поднятой головой тем, у кого имеются проблемы с шейным отделом позвоночника.

Фитотерапия

Фитотерапия при лечении болезней позвоночника используется нечасто. В основном в народной медицине встречаются рецепты оздоровления при радикулите, но их действенность часто бывает далека от ожидаемого эффекта.

Плоды конского каштана

В старину советовали при радикулитах носить с собой плоды конского каштана – считалось, что они забирают поясничную боль на себя. Существует и другой метод – плоды каштан размолоть в муку, затем ржаной хлеб нарезать ломтиками, намазать сливочным маслом и сверху посыпать мукой из плодов каштана. Приложить к больному месту и сверху обернуть шерстяным платком или шарфом.

Трава валерианы и шалфея

Сделать крепкий отвар из травы шалфея, добавить спиртовой раствор валерианы. Смочить салфетку горячим раствором и приложить к больному месту. Сверху положить лист вощеной бумаги, обернув затем теплым платком или шарфом.

Муравьиный спирт

Во Владимирской области при болях в спине существовал следующий интересный метод лечения. Рано утром, в солнечный день нужно было набрать муравьев из большого муравейника в какую-либо емкость и затем настоять на спирту (самогоне) в течение 10-14 дней в темном прохладном месте. После чего при болях в спине или суставах растереться данным спиртовым раствором.

Можжевеловые шишки и сенная труха

Заготовить можжевеловые шишки, из части сделать отвар. Ванну выстлать сеной трухой, положить в ванну больного, вылить приготовленный ранее отвар и добавить свежие можжевеловые шишки. Вода должна быть достаточно горячей. Всего необходимо 10-15 процедур. После ванны тепло укутаться и полежать в течение 1 часа. После ванны рекомендуется оставаться в помещении.

Листья лопуха

Листья молодого лопуха промывают в холодной воде и накладывают обратной стороной на больное место. Можно заготовить данные листья на зиму, высушив их. Зимой достаточно размочить их в теплой воде и использовать после этого для лечения.

Редька черная

Выбрать небольшого размера молодую редьку, натереть на мелкой терке. Полученную кашицу (не отжимая сока) приложить к больному месту, накрыв затем бумагой для компрессов, и обернув теплым платком или шарфом.

Занятие N° 5

А. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка (запах изо рта, тошнота, изжога, рвота и кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия,

запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Нет ни одного человека, у которого когда-либо не болел живот. Поводом обращения к врачу бывают боли в брюшной полости, чаще всего в подложечной области, особенно связанные с приемом пищи или некоторых лекарств, а также жалобы на изжогу, отрыжку, срыгивание, тошноту, неприятный вкус во рту и др.

Заболевание желудочно-кишечного тракта широко распространены во всем мире. Россия не является исключением. Одной из наиболее острых проблем на сегодняшний день является проблема кислотозависимых заболеваний. Такие заболевания, как язвенная болезнь, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, хронический гастрит, гастродуоденит встречаются наиболее часто. Например, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки страдают от 6 до 10% населения, а хроническим гастритом в разных регионах страны – в среднем от 50 % до 60 %. В последние годы участились случаи диагностирования гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, некоторые ученые даже начали называть ее болезнью XXI века. Перечисленные заболевания все чаще возникают у людей наиболее трудоспособного, а потому социального активного возраста (молодого и среднего). Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки во многом связаны с нарушением равновесия между агрессивными влияниями и факторами защиты организма. Уже более 100 лет назад было доказано, что повышенное отделение соляной кислоты служит существенной причиной, способствующей развитию эрозий и язв. Повышенная секреция соляной кислоты и пепсина является весьма агрессивным и нередко ведущим фактором в развитии заболеваний органов пищеварения. Повышение продукции соляной кислоты и пепсина способствует тому, что они начинают активно действовать не только на пищевой комок, но и на ослабленную слизистую.

Существенное значение в возникновении гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки играет обсемененность слизистой оболочки желудка микроорганизмом *Helicobacter pylori*. Эта бактерия в значительной степени способствует развитию нарушений равновесия между факторами агрессии и факторами защиты слизистой оболочки желудка.

К факторам, способствующим возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, также относят:

- Нарушение двигательной активности желудочно-кишечного тракта;
- Курение;
- Бесконтрольное применение лекарственных препаратов;
- Стресс и эмоциональное напряжение;
- Нерегулярное питание;
- Частое употребление продуктов, содержащих химические консерванты и химические красители;
- Употребление крепких спиртных напитков и их суррогатов;
- Недостаток в пище витаминов А, В1, В2, аскорбиновой и никотиновой кислот;
- Употребление плохо проваренной и прожаренной пищи;
- Работа, связанная с профессиональными вредностями (заглатывание металлической, хлопковой, угольной пыли);

- Генетическая предрасположенность.

Запах изо рта

От дурного запаха изо рта, или халитоза, время от времени страдаем мы все. Несколько лет назад все, что советовали своим пациентам большинство врачей, - это уделять больше внимания гигиене рта. Но независимо от того, что служит причиной, в неприятном запахе изо рта виноват недостаток слюны. Дело в том, что у нас во рту живет огромное количество различных бактерий, которые питаются протеином, содержащимся в остатках пищи и отмирающих тканях. Вот эти-то бактерии и выделяют зловонные газы, самым неприятным среди которых считается сероводород (он воняет тухлыми яйцами) и метилмеркаптан (у него такой сильный запах навоза, что его добавляют к природному газу для определения утечек). Живущие во рту бактерии процветают при отсутствии воздуха. Слюна препятствует их размножению благодаря тому, что она богата кислородом. Когда нормальный приток слюны замедляется (при волнении, голоде, произнесении длинного монолога, дыхании через рот), появляется запах.

Полностью устранить дурной запах, вызванный сухостью, может элементарная чистка зубов, в процессе которой счищается множество зловонных бактерий. Нередко почистить заодно язык, нёбо и щеки. Очень важно не игнорировать зубочистку, чтобы удалить застрявшие между зубами остатки пищи и бактерии.

Тем, кто страдает хронической сухостью во рту, полезно всегда иметь под рукой жевательную резинку, леденцы, бутылку воды или сока.

Совсем недавно считалось, что если запах не имеет явной причины, значит, он результат периодонтита. Однако исследования канадцев показали, что большинство людей, страдающих неприятным запахом из рта, не имеют заболеваний десен. Зато запах и неприятный вкус во рту встречается при хроническом гастродуодените, а также одновременно с ухудшением аппетита отрыжкой, тошнотой, рвотой могут являться синдромом гастрита с пониженной секрецией и хронического холецистита.

Тошнота

Тошноту хоть раз в жизни испытывал каждый. Почему это происходит? Нерегулярное питание, прием алкоголя, переедание, тяжелая и нездоровая пища, эмоциональные перегрузки, стрессы, загрязнение окружающей среды, хроническая усталость – все это приводит к нарушению двигательной активности желудка. Под давлением данных неблагоприятных факторов желудок старается вытолкнуть все свое содержимое обратно. Это и проявляется тошнотой. Таким образом, тошнота – это рефлекторный акт, связанный с раздражением блуждающего нерва, проявляющийся своеобразным тягостным чувством давления в подложечной области. Является признаком диспепсии. Встречается при гастрите, хроническом гастродуодените, холецистите и раке желудка.

Изжога

Проявляется ощущением жжения в эпигастральной области и за грудиной.

По современным представлениям, основной причиной изжоги является так называемый рефлюкс – обратный заброс кислого желудочного содержимого в пищевод. Причиной заболевания является недостаточное смыкание круговой мышцы (жома) между пищеводом и желудком – кардиального сфинктера. Встречается при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни.

Рвота и кровавая рвота

Акт, во время которого происходит непроизвольное выбрасывание содержимого желудка через пищевод, глотку рот (или нос). Встречается при язвенной болезни, раке желудка, дискинезии желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите.

Кровавая рвота чаще всего оказывается симптомом кровотечения из пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Реже в рвотных массах может оказаться кровь, проглоченная больным при недиагностированном носовом или легочном кровотечении. При сильном кровотечении растяжение желудка скапливающейся в нем кровью рефлекторно вызывает рвоту. Кровь в таких случаях бывает алой, неизменной. При поступлении в желудок относительно небольших количеств крови, а также при длительном пребывании крови в желудке она, подвергаясь воздействию соляной кислоты желудочного сока, меняет свою окраску. Рвотные массы при этом становятся черно-бурыми, напоминающими кофейную гущу. При отсутствии растяжения желудка кровью рвоты может не быть. В таком случае излившаяся в желудок или двенадцатиперстную кишку кровь в течение суток выделяется со стулом, придавая ему черную окраску (дегтеобразный стул).

В условиях оказания неотложной помощи в большинстве случаев весьма трудно установить истинную причину кровотечения, приведшего к кровавой рвоте, поэтому врачи считают допустимым условный диагноз: желудочное кровотечение или желудочно-кишечное кровотечение.

Метеоризм. У здорового человека в кишечнике, особенно в его толстом отделе, живет богатая микрофлора. За сутки с калом выделяются триллионы бактерий. Микрофлора кишечника состоит из бродильных и гнилостных бактерий. В здоровом организме преобладают бактерии, вызывающие брожение. Брожению подвергаются углеводы и клетчатка, гниению – белковые и азотистые вещества. В здоровом организме процессы брожения и гниения выражены нерезко. Образующиеся токсические вещества выводятся из организма или обезвреживаются им, и интоксикации не наступает. Гнилостные и бродильные процессы усиливаются с ослаблением перистальтики и усугубляются при снижении кишечной секреции и метеоризме, обычно сопровождающих запоры. Особенно резко выражена интоксикация при кишечной непроходимости (это тяжелое состояние, требующее срочной помощи).

Метеоризм – это усиленное газообразование в кишечнике, из-за которого живот урчит и кажется вздувшимся. Иногда он вызывает затруднение дыхания и даже боль в сердце. К метеоризму приводит усиление естественных процессов переваривания, чрезмерное (часто привычное и не замечаемое) заглатывание воздуха во время еды (аэрофагия) или трудности с выходом газов через рот или задний проход. Может сказаться снижение или резкое повышение секреции сока желудка и поджелудочной железы, спазмы толстой кишки, дискинезии желчевыводящей системы, воспалительный процесс в любом отделе пищеварительного тракта, хронические поражения печени.

Икота. Частая причина, которая и вызывает икоту, - слишком поспешное поглощение пищи или жидкости, сопровождающееся дополнительным заглатыванием воздуха. Другие факторы способствуют замедлению опорожнения желудка и тем самым раздражению диафрагмы – например, поглощение большого объема жирной пищи за короткий отрезок времени.

Икота обычно безобидна. Но иногда она может быть признаком серьезной медицинской проблемы. Бывают случаи, когда у больных с воспалением легких появляется упорная икота. Это может быть следствием того, что инфекция раздражает диафрагму или нервы в грудной клетке. У злостных курильщиков икота может быть признаком рака – ее вызывает опухоль, растущая в груди и раздражающая диафрагму. Икоту, сопровождающуюся другими неприятными ощущениями, в том числе сердцебиениями, иногда можно наблюдать при грыжах пищеводного отверстия диафрагмы. Печальный стереотип

непрерывно икающего пьяного человека имеет реальную основу: хронический алкоголизм может быть причиной токсической рвоты. А у упорно икающего алкоголика врачи могут предполагать и болезнь печени, которая раздражает диафрагму. Бывает даже, что икота, обусловленная серьезными медицинскими проблемами, вызывает бессонницу, истощение и даже смерть. Наконец, икота может стать психологической проблемой, если она, не имея явных причин, продолжительна или плохо поддается воздействиям. О продолжительной икоте можно говорить, если она не исчезает в течение двух дней. Устойчивой, трудноизлечимой называют икоту, длящуюся более месяца.

Анорексия. Полная потеря аппетита. Встречается при язвенной болезни, тяжелых гастритах, при раке желудка, тяжелом течении инфекционных заболеваний, некоторых эндокринных, психических заболеваниях.

Запор является одной из наиболее частых жалоб у многих людей, особенно пожилых. Многие врачи отмечают увеличение в последние десятилетия числа людей, жалующихся на запоры.

Под запором понимают замедленную, затрудненную или систематически недостаточную дефекацию (опорожнение кишечника). Для большинства людей хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор. Для него характерны малое количество кала, повышенная его твердость и сухость, отсутствие чувства полного опорожнения кишечника после дефекации. У людей, страдающих запором, встречаются все эти признаки, однако некоторые из них могут и отсутствовать. Наличие даже одного из перечисленных симптомов свидетельствует о запоре. Изменение привычных для данного человека частоты и ритма дефекации также важный признак запора.

Основными причинами запора являются расстройство двигательной деятельности (моторики) мышц кишечника, ослабление позывов к дефекации, изменение строения кишечника или ближайших к нему органов, препятствующие нормальному продвижению содержимого, несоответствие между вместимостью толстой кишки и объемом кишечного содержимого.

У больных при запорах может снижаться аппетит, появляются отрыжка воздухом, дурной вкус во рту. Нередко снижается трудоспособность, возникают головные боли, боли в мышцах тела, появляются общая нервозность, подавленное настроение, расстраивается сон. Упорные запоры могут сопровождаться изменениями кожи. Она становится бледной, часто с желтоватым оттенком, дряблой, теряет эластичность.

При энтерите (воспалении тонкой кишки) запоры отмечаются у каждого пятого, а при хроническом колите (воспаление толстой кишки) – у каждого второго больного. Длительно существующий запор может вызывать различные осложнения. Могут возникнуть вторичный колит, проктосигмоидит (воспаление сигмовидной и прямой кишки). При длительном застое содержимого в слепой кишке возможно обратное его забрасывание в тонкую кишку с развитием энтерита (рефлюкс-энтерит). Запоры могут осложняться заболеваниями желчевыводящих путей, гепатитом.

Длительные запоры способствуют появлению различных болезней прямой кишки. Чаще всего возникает геморрой. При запорах могут возникнуть так же трещины прямой кишки, воспаление околопрямокишечных тканей (парапроктит). Длительные запоры иногда становятся причиной расширения и удлинения толстой кишки (приобретенный мегаколон), что делает запоры более упорными.

Наиболее грозным осложнением длительных запоров является рак прямой и толстой кишки. Тревожными симптомами, позволяющими заподозрить возможность возникновения опухоли толстой кишки, является общее плохое самочувствие, похудание,

недавнее появление запора у людей старше 50 лет, стул у которых до того был нормальный, кров в кале.

Гастрит - одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, которым страдает около 50% населения нашей страны. Под термином "гастрит" врачи понимают воспаление внутренней слизистой оболочки стенки желудка, приводящее к нарушению ряда его функций. При гастрите нарушается процесс переваривания пищи, что приводит к ухудшению общего состояния организма, снижению работоспособности и быстрой утомляемости.

Гастроэнтерологи различают острый (геморрагический, катаральный, эрозивный, фибринозный, флегмонозный) и хронический (атрофический, гипертрофический или продуктивный) гастриты. Также врачи различают гастриты с сохраненной, сниженной и повышенной секреторной активностью желудочных желез.

Острый гастрит может быть вызван:

- Длительным приемом ряда лекарств;
- Злоупотреблением алкоголем;
- Перееданием;
- Употреблением некачественных продуктов;
- Нарушением обмена веществ;
- Заболеваниями почек и печени.

Симптомы появляются внезапно, но уже через несколько дней полностью проходят. Как правило, больные жалуются на боль под ложечкой, тяжесть, отрыжку, тошноту.

Хронический гастрит – самая распространенная болезнь из внутренних заболеваний желудка. Частота хронического гастрита с каждым годом увеличивается в полтора раза. Гастроэнтерологи разделяют причины, приводящие к развитию хронического гастрита, на две группы.

К первой группе относятся так называемые экзогенные (внешние) факторы: длительное нарушение режима и ритма питания; длительное употребление пищи особого качества, раздражающей желудок; длительное употребление алкоголя; длительное курение; длительное применение лекарств, формирующих гастрит (сульфаниламиды, резерпин, хлорид калия); длительный контакт с профессиональными вредными факторами (пыль, пары щелочей и кислот).

Вторую группу составляют эндогенные факторы: длительное нервное напряжение; эндокринные нарушения (сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз); хронический дефицит витамина В12, железа; хронический избыток токсинов при хронической почечной недостаточности; хронические инфекции; аллергические заболевания; гипоксия при сердечной и легочной недостаточности.

Хроническая форма воспаления желудка может протекать с нормальной, повышенной и пониженной кислотообразующей функцией.

Для заболевания с нормальной или повышенной секреторной функцией характерны изжога, отрыжка, боли в эпигастральной области, запоры.

При пониженной секреторной функции отмечаются тошнота, отрыжка, боли в эпигастральной области, вздутие живота, поносы.

Выделяют три формы хронического гастрита:

- Аутоиммунный (анемия, вызванная недостатком витамина В12);
- Заболевание, связанное с инфицированием микробами (бактериями *Helicobacter pylori*);
- Смешанная форма.

Одним из вариантов заболевания является хронический хеликобактерный гастрит, который вызывается бактериями *Helicobacter pylori*. Попадая в желудок, бактерия усиленно размножается, повреждая слизистую оболочку желудка, снижая выработку желудочного сока и вещества, которое необходимо для усвоения витамина В12.

Тяжелые формы заболевания опасны реальностью возникновения кровотечений из желудка. Повышенная кислотность приводит к возникновению эрозий и, как результат, к язве желудка.

Лечение гастрита требует комплексного подхода и назначается только после проведения необходимых исследований. Лечение гастрита состоит из трех этапов.

Первый этап направлен на нормализацию кислотоотделения и выделительной функции желудочно-кишечного тракта. На втором этапе необходим прием антибиотиков (при наличии инфекции). Третий этап основывается на восстановлении клеток слизистой оболочки желудка. Препараты, применяемые для этой цели, также повышают функциональную активность слизистой и нормализуют нарушенные обменные процессы.

При лечении острой формы заболевания нужно на первые несколько дней отказаться от пищи, а разрешается только питье, а затем соблюдение диеты (нежирные, протертые блюда), обязательно строгое выполнение схемы медикаментозной терапии, предписанной лечащим врачом.

Курс лечения может занимать от нескольких недель (при остром гастрите) до нескольких лет (при хроническом). Для проверки эффективности лечения гастрита проводят повторную эзофагогастродуоденоскопию. Если пациент страдает хроническим гастритом, то ему необходимо проходить обследование два раза в год.

Гастродуоденит

Дуоденит – это воспаление двенадцатиперстной кишки. Как правило, дуоденит сочетается с гастритом, отсюда и название болезни "гастродуоденит", которое подразумевает воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Изолированный дуоденит встречается редко. Хронический гастродуоденит доставляет немало хлопот его обладателю, и добрая половина населения периодически испытывает на себе всю "сладость" этого заболевания, ясно представляя, что это такое. Это очень распространенное заболевание, которое составляет третью часть среди всех болезней органов пищеварения.

Как проявляется гастродуоденит?

Симптомы воспаления могут быть различными в зависимости от причины, его вызвавшей. Но многие из симптомов могут присутствовать при всех формах гастритов. Это тошнота, боли в подложечной области, чувство переполнения желудка, неприятный вкус во рту. Несмотря на то что эти симптомы не представляют угрозы жизни пациента, они очень усложняют наше существование, создавая постоянное чувство дискомфорта, мешающее как продуктивно работать, так и полноценно отдыхать. По причинам, вызывающим гастродуодениты, их можно разделить на две основные группы.

Первая – это атрофические гастриты и гастродуодениты. В их возникновении играет роль наследственная предрасположенность, проявляющаяся в особом строении слизистой оболочки желудка и секреторной недостаточности. Развивается он в основном у людей

среднего и пожилого возраста. При этом ощущается снижение аппетита, отрыжка, урчание в животе, вполне возможны поносы или запоры. Диагноз легко устанавливается при проведении фиброгастроскопии заболевшему. Обычно после установление такого диагноза для лечения назначаются ферментативные препараты и лекарства, стимулирующие секреторную активность.

Ко второй группе относятся хеликобактерные гастродуодениты. Очень часто к врачам-гастроэнтерологам обращаются пациенты, у которых неприятный запах изо рта является единственной жалобой, заставляющей пациента ежемесячно посещать стоматолога, лечение у которого не дает должного результата. У таких больных при обследовании врачи, как правило, выявляют наличие хеликобактера в слизистой оболочке желудка. После лечения антимикробными препаратами обычно все симптомы гастродуоденита уходят. В этих случаях противомикробное лечение более важно, чем диетологические рекомендации. Поэтому не стоит относиться легкомысленно к назначениям врача, включающим антибиотики.

Лечение гастродуоденитов такое же, как и лечение гастритов.

Язвенная болезнь – хроническое заболевание с чередованием периодов обострения и затишья с вовлечением в процесс наряду с желудком и двенадцатиперстной кишкой (в которых в периоды обострения образуются язвенные дефекты слизистой оболочки) других органов системы пищеварения.

Язвенная болезнь желудка встречается, как правило, у мужчин. При обострении язвенной болезни ведущей является жалоба на боль в верхней половине живота, под ложечкой. При язве желудка возникают также "голодные", ночные, поздние (через 2-3 часа после еды) боли, напоминающие боли при язве двенадцатиперстной кишки. При язвах боли могут быть интенсивными, не связанными с приемом пищи. Присоединение болей опоясывающего характера или распространение их в спину, их интенсивный характер вынуждает врача проводить дополнительное обследование на панкреатит. Нарушения желудочного пищеварения проявляются отрыжкой воздухом, пищей, срыгиванием, тошнотой и др.

Рвота – нередкая жалоба при язвенной болезни. Рвотные массы состоят преимущественно из примесей пищи. Частая рвота, усиливающаяся к вечеру, содержащая давно съеденную пищу, сочетающаяся с чувством переполнения желудка, похуданием, заставляет лечащего врача заподозрить сужение выходного отдела желудка. Часть больных жалуется на запоры, сочетающиеся с болями по ходу толстой кишки и вздутием живота. Наклонность к кровотечениям характерна для язвы желудка у молодых; кровотечения у пожилых пациентов настораживают в отношении озлокачествления язвы.

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язва локализуется в луковице кишки, чаще на задней стенке; встречаются так называемые "целующиеся язвы", поражающие как заднюю, так и переднюю стенку луковицы. Самый главный симптом – боли, возникающие через 1,5 – 3 часа после приема пищи (так называемые поздние боли), часто натощак (голодные боли) и ночью (ночные боли), которые проходят после приема пищи и щелочей. Болевой синдром у больного развивается по следующей цепочке: голод – боль – пища – облегчение – голод – боль – и т.д. Четкого местоположения болей не отмечается: они могут быть в подложечной области, правой верхней части живота, около пупка и т.д.

Кровотечения при язвенной болезни

Кровотечения возникают, когда в области язвы происходит повреждение сосуда. Механизм повреждения сосудов может быть различным. Язва постепенно разъедает стенку сосуда, или в стенке желудка происходит инфаркт. Частота развития кровотечений

у больных язвенной болезнью составляет 10-12 %, причем кровотечения из язв двенадцатиперстной кишки происходят в 5 раз чаще, чем из язв желудка. Иногда кровотечение может быть первым признаком язвенной болезни, если до того язвенный процесс протекал стерто.

Диагностика кровотечения из язвы производится при помощи различных методов, но основным из них является фиброгастроуденоскопия, которая обязательно и срочно проводится при подозрении на кровотечение из язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Возможности современной эндоскопической техники позволяют подвергнуть кровоточащий сосуд диатермокоагуляции или лазерной коагуляции и остановить кровотечение. Назначаются общие анализы крови, мочи, рентгенография легких, электрокардиограмма. Степень кровопотери определяют по различным методикам и таблицам. При невозможности остановить кровотечение консервативными методами производится хирургическое лечение с удалением части желудка.

Для профилактики язвенной болезни необходимо соблюдать следующие перечисленные выше правила:

- Спать 6-8 часов;
- Отказаться от жирной, копченой, жареной пищи;
- Во время болей в желудке надо обследоваться у врача-специалиста;
- Пищу принимать 5-6 раз в день протертую, легкоусвояемую: каши, кисели, паровые котлеты, рыбу морскую, овощи, омлет;
- Лечить больные зубы, чтобы хорошо прожевывать пищу;
- Избегать скандалов, так как после нервного перенапряжения боли в желудке усиливаются;
- Не принимать пищу очень горячую или очень холодную, так как это может способствовать возникновению рака пищевода;
- Не курить;
- Не злоупотреблять алкоголем.

Надо помнить, что язвенная болезнь желудка – это не только местное повреждение органа. Это мучительная болезнь всего организма, которую легче предупредить, чем всю жизнь к ней приспосабливаться и лечить. Диагностика и выбор схемы лечения любого заболевания желудка – это удел врачей-гастроэнтерологов, но не пациента.

Диета Основная идея диетотерапии заключается в том, что определенный набор продуктов, способ кулинарной обработки пищи и режим питания могут ускорить заживление язвы. Соблюдение диеты помогает подавлять секрецию соляной кислоты, тормозить повышенную двигательную активность желудочно-кишечного тракта, предохранять слизистую оболочку от действия повреждающих факторов, обеспечивать организм достаточным количеством необходимых ему пищевых веществ. Диета, особенно в период обострения, должна защищать слизистые желудочно-кишечного тракта от химического, механического и термического раздражения. Супы готовят слизистые, на овощном отваре или молочные, при этом нередко советуют употреблять их протертыми, рыбу и мясо применяют отварными или приготовленными на пару в виде кнелей, фрикаделек, а овощи и фрукты в виде пюре. Нередко в диету включают жидкие каши на молоке (рисовая, манная, овсяная и др.), пудинги, тертые фрукты некислых сортов в виде пюре. Непременным условием является соблюдение режима питания – 5-6 раз в день. При

применении лечебного питания важно учитывать наличие сопутствующих заболеваний органов пищеварения и индивидуальную непереносимость некоторых продуктов питания, например, молока.

Лечение минеральной водой

При болезнях желудка можно использовать для лечения минеральные воды. Из минеральных вод гастроэнтерологи рекомендуют "Эссентуки № 4" или № 17, "Старорусская" вода, "Витаутас", "Друскенинкай", "Машук № 19", и др. Гидрокарбонатные минеральные воды назначают при хроническом гастрите с сохраненной и повышенной секрецией. Принимают через 2-3 часа после еды. При хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка – хлоридные, натриевые, гидрокарбонатно-хлоридные минеральные воды, которые принимают за 15-20 минут до приема пищи в подогретом до 40-42°C виде. Пить рекомендуется маленькими глоточками. При язвенной болезни применяют минеральные воды "Эссентуки № 4", "Смирновская" и "Славяновская", "Боржоми", "Трускавец". Минеральную воду подогревают до 38-40°C, что усиливает ее антисептический эффект и уменьшает содержание углекислоты. Принимают за 1,5 часа до еды

Вне обострения хронического гастрита можно лечиться в санатории, выбор которого определяется типом секреции вашего желудка. Допустимо лечение на курортах Железноводска, Эссентуков, Пятигорска, Боржоми (при гастритах с нормальной или повышенной секрецией), Старой Руссы, Друскенинкай, Арзни, Витаутаса (при пониженной кислотообразующей функции желудка). Тепловые процедуры (парафиновые аппликации, грязелечение) показаны лишь больным с сохраненной и повышенной секрецией соляной кислоты.

Средства народной медицины

Последние исследования ученых показывают, что существование в нашем желудке особого вида микроорганизмов провоцирует возникновение язвы, и потому в число других назначаемых таблеток вводят сильный антибиотик или трихопол, что чревато осложнениями от приема. Но есть и растительные препараты, эффективные против этих микроорганизмов.

Например, прополис и почки тополя. 30 капель настойки прополиса или почек тополя разводят в ½ стакана воды и принимают натошак, а через 15 минут – настой трав. Настой из почек тополя готовят обычно так: 2 ч. ложки сухих почек заливают 1 (более сильная доза) или 2 (более слабая доза) стаканами кипятка и через 20 минут процеживают (суточная доза).

Масло расторопши получают из плодов расторопши пятнистой. Применяется как средство, улучшающее регенерацию тканей при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуодените внутрь по 1 ст. ложке на ночь (через 2 часа после ужина).

Мало ромашки получают из цветков ромашки аптечной. Обладает противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим, ранозаживляющим, противоаллергическим, желчегонным действием. При гастритах, гастродуоденитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней. Противопоказания: беременность, острый энтероколит.

Свежий сок картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому эффективен при гастритах и язвенной болезни. Сок (1/2 стакана), принятый за 30-40 минут до еды 2-3

раза в день, улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника. Курс лечения 2-3 недели. Во время лечения соками следует исключить из питания мясные и рыбные блюда.

Два раза в день натощак (минут за 20 до еды) съесть кусочек листа алоэ величиной с вершок. Можно лист просто хорошо разжевать, сок проглотить, а волокна выплюнуть. Через 3 месяца можно сделать перерыв на месяц, и если язва еще не совсем прошла, то лечение можно продолжить.

При лечении запоров не следует пренебрегать лекарственными травами. Содержащиеся в травах биологически активные вещества в их природных соотношениях при длительном применении могут оказывать более физиологическое действие, чем отдельные их ингредиенты в патентованных лекарственных препаратах. К лекарственным растениям, оказывающим послабляющее действие, относятся:

- Лист сены остролистой (кассия остролистная, александрийский лист);
- Кора крушины ольховидной;
- Плод жостера (крушина слабительная);
- Корень ревеня тангутского;
- Ламинария сахаристая (морская капуста);
- Корень и корневище солодки голой;
- Трава укропа огородного;
- Корни щавеля конского;
- Листья столетника;
- Стебли горца почечуйного;
- Стебли золототысячника зонтичного;
- Корни стальника полевого и др.

Так как при запорах часто наблюдается вздутие живота, то полезен прием ветрогонных трав. Этим свойством обладают цветочные корзинки ромашки аптечной, трава укропа огородного, плоды тмина обыкновенного, корень зори лекарственной.

В. Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания.

Введение

Ежедневно, смотря телевизор или слушая радио, останавливаясь у книжного киоска или беря в руки газету, мы получаем очередную порцию информации о чудодейственных лекарственных средствах и новомодных диетах, с помощью которых как по мановению волшебной палочки любая толстушка может мгновенно превратиться чуть ли не в фотомодель. Однако толстяков почему-то не становится меньше... Подобные рекомендации по борьбе с ожирением, как правило, даются неспециалистами и изобилуют различными несуразицами, а подчас и вредными советами. Часть широко рекламируемых пищевых добавок и лекарственных средств обладает тяжелыми побочными эффектами и имеет целый ряд противопоказаний, о которых, как водится, участники рекламных роликов и авторы "сенсационных" публикаций не рассказывают.

Что такое ожирение?

Ожирением называется избыточное содержание жировой ткани в организме. У людей это заболевание является наиболее частым. Известно, что до 30 лет ожирением страдает от 5

до 20% молодых людей, а в возрасте 40-60 лет уже каждый второй имеет избыточный вес или в разной степени выраженное ожирение.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжелых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияния в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением встречается в 2-3 раза, а сахарный диабет - в 8-10 раз чаще, чем у худых людей.

Основной причиной ожирения и у взрослых, и в детей является переедание. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переедать, чтобы не испытывать постоянного голода. Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не "сжигаются" в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир. Поэтому чем меньше мы двигаемся, тем меньше мы должны есть, чтобы не располнеть.

Чрезвычайно важное значение имеет характер принимаемой пищи. Люди, употребляющие богатую белком пищу, менее склонны к ожирению, так как на утилизацию съеденной белковой пищи организмом тратится много энергии. Богатая жиром пища практически не требует затрат энергии для ее утилизации, и лишние калории превращаются в жир, способствуя развитию ожирения. Пища, богатая углеводами, особенно рафинированными, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой гормона-инсулина, который стимулирует образование и отложение жира. Другим важным фактором, способствующим развитию ожирения, является неритмичность питания. В последние годы неопровержимо доказано, что алкоголь, даже в небольших дозах, резко вмешивается в работу поджелудочной железы. Регулярный прием алкоголя практически всегда ведет к развитию ожирения.

С возрастом замедляется обмен веществ, и если в 50-60 лет есть столько же, сколько в 20-30, то обязательно располнеешь. Большое значение имеет и уменьшение с возрастом физической активности. Другим важным фактором, способствующим развитию ожирения у многих лиц старшего возраста, является ухудшение работы щитовидной железы вследствие ее возрастной инволюции. Кроме того, многие пожилые люди отмечают появление запоров, что связано с развитием атонии (снижением мышечного тонуса) кишечника. В этих случаях съеденная пища долго находится в кишечнике, что увеличивает ее всасывание.

Как подсчитать количество жировой ткани в организме и где границы нормы?

В последние годы для оценки веса у взрослых чаще используется расчет индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по следующей формуле:

$ИМТ = \text{вес} / \text{рост в квадрате}$

Например, если вес 90 кг, а рост 160 см (1,6 м*1,6м),

$ИМТ = 35,5 \text{ кг/м}^2$.

Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м², а у мужчин 19-25 кг/м².

Основные принципы лечения ожирения

- Низкокалорийная диета
- Физическая активность
- Дружелюбное поведение
- Лекарственная терапия
- Оперативное лечение

Самое главное – это желание похудеть, разумеется, если это желание не мимолетно, а это ваше твердое решение. В плане конкретных шагов первое, с чего надо начать, - с диеты. И здесь мы не открываем Америку: во всех книгах, посвященных проблеме лишнего веса, предлагается начать именно с диеты. Правда, диет столько, что разобраться в них очень сложно. Сколько книг – столько диет.

Да, действительно, существует великое множество диет: овощная, фруктовая, бессолевая, рисовая, английская, голливудская, японская, китайская и т.д. и т.д. Одно перечисление их названий заняло бы десяток страниц нашей книги. Огромное число разнообразных диет является самым главным доказательством того, что все они не решают основной задачи, которая заключается не только в том, чтобы похудеть, но и удержать затем достигнутый вес.

Вряд ли можно представить себе человека, который без ущерба для здоровья смог бы соблюдать любую из перечисленных выше диет всю жизнь. Действительно, тот, кто уже раньше пытался похудеть, следуя рекомендациям очередной "новомодной" диеты, знает, что первые 4, а иногда даже 8-9 кг уходят легко, зато после прекращения соблюдения диеты еще с большей легкостью возвращаются уже 10-15 кг. Поэтому, прежде всего надо осознать, что вам, решившимся выйти на "тропу войны" с собственным весом, придется надолго, а возможно, и навсегда изменить большую часть своих пищевых привычек, а многим из вас – и стиль жизни. Но это должно доставлять удовольствие и радость.

Помните, что вы на пути к здоровью, вы на пути к возможно лучшему периоду своей жизни. Для того чтобы победить, должен быть приятен сам процесс искоренения плохих привычек. Не настраивайте себя заранее, что у вас не хватит силы воли и все равно ничего не получится, - на самом деле это гораздо легче, чем кажется.

Для того, чтобы похудеть, вы должны "съесть" 1000-1400 килокалорий (ккал) в день. Чем больше потребляемое вами количество ккал отличается от названной нами цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты, а если количество калорий составляет 1800-2000 ккал в сутки, вы вообще не похудеете.

Зачем вести пищевой дневник при соблюдении диеты?

Записи в так называемом пищевом дневнике, куда вы ежедневно вносите время приема пищи, название конкретных продуктов, съеденных вами, их вес и калорийную ценность, очень дисциплинирует. Вы видите, что нарушили диету за счет каких-то конкретных продуктов. Постепенно у вас вырабатывается негативное отношение к высококалорийным продуктам, которые будут "съедать" большую долю суточного калоража. Кроме того, при безуспешности лечения такой дневник очень поможет вашему лечащему врачу дать конкретные рекомендации по изменению питания. Есть счастливицы, которые могут резко ограничить еду до 1000 ккал и при этом прекрасно себя чувствовать, но все же большинство переносит это очень плохо. Что надо делать, если вы убедились, что вы не из "компании счастливиц"? Главное – не отчаиваться, таких, как вы, - большинство. Во-первых, не надо сразу резко переходить на диету в 1000 ккал. Здесь, как нигде, права народная мудрость: "Тише едешь – дальше будешь". Начните с физиологической

потребности. Что это такое? Это то количество калорий, которое требуется взрослому человеку, чтобы не худеть, но и не полнеть.

Для женщин это в среднем 2000-2300 ккал, а для мужчин – 2500-3000 ккал. Начните с того, чтобы съесть столько, сколько надо обычному человеку. Соблюдать такую диету очень просто, не надо только переедать. Во-вторых, внимательно прочтите таблицу калоража – вы видите, что 100 г шоколада – это 550 ккал, а 100 г огурцов – это всего лишь 10 ккал. Изучив таблицу калоража, вы поймете, что большая миска салата гораздо менее калорийна, чем маленькая плитка шоколада, и что в двух шоколадных конфетах содержится примерно столько же калорий, сколько в 1 кг квашеной капусты или в 0,5 кг апельсинов. Отсюда понятно, что лучше съесть много низкокалорийных продуктов, чем одну-две конфетки и потом все время хотеть есть.

После того, как вы привыкните к "нормальному" суточному калоражу (как правило, на это уходит 1-2 недели), можно начинать уменьшать количество калорий. Не торопитесь, снизьте суточный рацион сначала на 100 ккал и в течение 4-10 дней привыкайте к этому калоражу. Для некоторых это пройдет очень легко, тогда убавьте еще 100 ккал, а когда почувствуете, что привыкли и к этому, - откажитесь еще от 100 ккал. И так постепенно, в худшем случае за 2,5 – 3 месяца вы придете к заветным 1000 – 1400 ккал. Достаточно снизить суточный калораж до 1400-1600 ккал и тогда вес будет снижаться на 1 – 1,5 кг в месяц. За год, если это требуется, можно похудеть на 12-18 кг.

Если вы по каким-то причинам не удержались и "съели" лишние 300 ккал и при этом у вас нет противопоказаний, займитесь быстрой ходьбой в течение 1 часа, при этом вы потратите как раз эти лишние 300 ккал. Конечно, если речь идет о пожилом человеке, имеющем гипертонию, стенокардию или другие заболевания, то перед планированием физических нагрузок проконсультируйтесь с врачом.

Каких продуктов следует избегать при похудении?

Их, конечно, довольно много, но основные из них это: конфеты, сахарный песок, пирожные, вся сдобная выпечка, восточные сладости, орехи, кремы, сливки, сметана, сливочное мороженое, майонез, чипсы, жареный картофель, сухофрукты, жирные сорта мяса, гусь, индейка, свинина, жирная ветчина, шпиг, мозг, копченые колбасы, жареная колбаса, любые паштеты, консервы с маслом, плавленые сыры, маргарин, животные жиры, жирные супы, все прохладительные напитки с сахаром, все спиртные напитки.

Полностью исключать жиры из пищи не надо, так как в них содержится ряд жизненно важных веществ и витаминов. Жиры, помимо высокой энергетической ценности (1 г жира приносит в организм 9,3 ккал), имеют важное биологическое значение, в частности в жирах содержатся такие жирные кислоты (линолевая, арахидоновая), которые необходимы для жизнедеятельности и не синтезируются в организме. Они присутствуют, в основном, в растительных нерафинированных жирах (нерафинированное растительное масло). Кроме того, такие витамины, как А, Д, Е и некоторые другие, преимущественно содержатся в жировых продуктах животного происхождения. Поэтому полное исключение жиров из пищи недопустимо. Как было указано выше, жиры должны составлять 20-25 % суточного калоража, из них 2/3 должно приходиться на растительный жир (подсолнечное, кукурузное, оливковое и прочие масла) и 1/3 – на животный жир (сливочное масло, сметана, молоко).

Монотонные (секвестрированные, состоящие только из одних видов продуктов) диеты, например, рисовые, молочные, фруктовые и другие, тем и плохи, что не являются физиологичными. Суточный рацион должен состоять из 55-60 % углеводов, 15-20 % белков и 20-25 % жиров. Такое питание является сбалансированным и наиболее полезным для здоровья. Кроме того, диеты, состоящие из какого-то одного продукта, как правило,

плохо переносятся, и после их прекращения "потерянные" килограммы быстро возвращаются назад.

Сколько раз в день надо питаться?

Нерегулярное питание, прием пищи 1-2 раза в день, еда на ночь могут свести к минимуму все ваши старания. Поэтому необходимо есть 4, а лучше 5 раз в день. Это должен быть завтрак, полдник, обед, ужин и вечерняя легкая трапеза. Количество калорий можно распределить следующим образом: по 25 % в крупные приемы пищи и по 12,5 % - в легкие, то есть: завтрак – 25 %, полдник – 12,5 %, обед – 25 %, ужин – 25 %, последняя вечерняя еда – 12,5 %. Очень важно, чтобы ужин был не позднее 17-18 часов, а последняя вечерняя трапеза – не позднее 19-20 часов и состояла преимущественно из свежих фруктов, стакана кефира или легкого овощного салата. Ни в коем случае не ешьте поздно вечером, а тем более ночью.

Эффективно ли голодание как метод избавления от ожирения?

Без вреда для здоровья этот метод может быть применен только после проведенного обследования и под наблюдением врача. Ни в коем случае нельзя полностью прекращать прием пищи людям, ежедневно принимающим таблетки или уколы, страдающим сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца, психическими заболеваниями, желчнокаменной болезнью, язвенной болезнью желудка, и при многих других заболеваниях. Так что это очень ответственное решение – начать лечить голоданием – может принять только врач.

Необходимо отметить, что голодание хотя и действенный способ избавления от ожирения, но более чем в 80 % случаев заканчивается тем, что при прекращении голодания в течение нескольких месяцев вес вновь нарастает. Однако это не дискредитирует метод сам по себе, но надо помнить, что после прекращения голодания человек должен соблюдать диету.

Надо ли при лечении ожирения принимать слабительные и делать очистительные клизмы?

Действительно, прием слабительных уменьшает время пребывания пищи в кишечнике и поэтому уменьшает ее всасывание. С этих позиций очистительные клизмы менее эффективны, чем слабительные средства. Необходимо помнить, что слабительные и клизмы являются только вспомогательными средствами и не заменяют низкокалорийную диету и двигательную активность.

До начала приема лекарственных трав необходимо посоветоваться с эндокринологом, покупать травы можно только в аптеках. Никогда не покупайте смеси трав на рынках, у различного рода "знахарей", поскольку невозможно дать гарантию состава, качества, чистоты (в том числе отсутствия радиационного заражения) приобретенного вами средства. Из растительных средств, продаваемых в аптеках, для снижения аппетита можно рекомендовать кукурузные рыльца. Однако это средство обладает желчегонным эффектом и лицам, имеющим камни в желчном пузыре, противопоказано, так как можно спровоцировать печеночную колику и даже вызвать механическую желтуху. Целый ряд лекарственных растений усиливает обмен веществ, что на фоне диеты будет способствовать снижению веса. К таким травам относятся: алоэ, крапива двудомная, вереск, шалфей, морская капуста, зверобой.

Как относиться к рекламе и многочисленным публикациям, обещающим "похудеть за один сеанс"?

Большинство "целителей", к сожалению, не обладает даже минимальными медицинскими знаниями и способностями психотерапевтов, и поэтому общение с ними сводится к

приобретению пациентом за немалую сумму "лекарства" неизвестного состава или какого-то амулета. Надо сказать, что амулет все же намного лучше, чем лекарства, по крайней мере вреда от него не будет, а легко внушаемый человек, может быть, будет верить в действие амулета, и это поможет ему соблюдать диету.

В последние годы в рекламных роликах все чаще звучит многообещающая информация о различных "сжигателях жира", пищевых добавках, способствующих снижению веса. Важно запомнить: некоторые рекомендательные средства содержат тироксин – гормон щитовидной железы. Этот гормон резко усиливает обмен веществ и действительно способен в случаях использования его в больших дозах вызвать снижение веса. Однако при этом надо учитывать, что тироксин усиливает работу сердца, увеличивает потребность организма в кислороде, что сопровождается повышением артериального давления, появлением сердцебиения. При этом может появиться общее возбуждение, дрожь в руках и во всем теле, нарушается сон. У людей более старшего возраста использование тироксина может привести к грозным последствиям – развитию инфаркта миокарда, инсульта, нарушений ритма сердца и ко многим другим негативным явлениям.

Эффект других препаратов основан на их слабительном и мочегонном действии, что само по себе не вредно, но при чрезмерном употреблении все же небезопасно. Идеального лекарственного средства для похудения нет. Препараты этой группы помогают соблюдать диету, понижая аппетит. К этим средствам относятся фепранон, дезапимон, теронак, тримекс.

Основной механизм действия этих средств заключается в воздействии на центр аппетита в головном мозге, в результате которого уменьшается чувство голода, мешающее соблюдать диетические ограничения большинству пациентов. Однако использование этих препаратов имеет целый ряд противопоказаний и вызывает немало побочных явлений. Кроме того, к некоторым из них может развиваться привыкание. Поэтому мы не можем рекомендовать широкое использование названных средств лечения. Все эти средства можно купить в аптеке только по рецепту, и их прием должен строго контролироваться вашим лечащим врачом.

К хирургическим методам лечения ожирения следует прибегать только в крайних случаях, при очень высоких степенях ожирения. Не забывайте, что операция – это всегда определенный риск, многие операции проводятся под общим наркозом и имеют целый ряд противопоказаний. В настоящее время наиболее популярны операции по иссечению кожно-жировых "фартуков", то есть удаление некрасивых, свисающих складок на животе. Такие складки нередко образуются в результате значительного похудения у лиц с избытком веса в 40-60 кг, а также после хирургической операции на тонком кишечнике. В последние годы стали применяться новые методики, заключающиеся в отсасывании подкожного жира с помощью специальных приспособлений – аспирационная липэктомия. С помощью этого метода за несколько сеансов можно удалить до 5-6 литров жира. Одним из осложнений этого метода является развитие кровотечения.

100 калорий – это

Мясо и мясопродукты	
89 г куриной грудки	=1/2 порции
84 г грудки индейки	=1/2 порции
81 г говяжьих почек	=1/2 порции

74 г говяжьей печени	=1/2 порции
74 г телятины для жарки	=1/2 порции
65 г говядины постной	=1/2 маленькой порции
50 г жаркого из говядины	=1/3 порции
43 г свиной отбивной	=<1/3 порции
43 г баранины среднежирной	=1/3 порции
35 г ветчины	= 1 большой ломтик
32 г 32 г азу	=1/5 порции
30 г шпикачек	=1/5 штуки
27 г сосисок пикантных	=1/5 штуки
Рыба	
116 г. филе трески	=3/4 порции
109 г окуня	=3/4 порции
106 г филе морской кабалы	=3/4 порции
105 г. филе судака	=3/4 порции
85 г филе морского окуня	=1/2 большой порции
76 г рыбных биточков	=1/2 упаковки
47 г рыбных палочек	=1/3 упаковки
31 г шпрот копченых	-1/2 маленькой порции
Молочные продукты	
286 г молока обезжиренного	=>1/4 л
233 г йогурта (1% жирности)	=1 ¼ стаканчика
154 г. простокваши	=>1/8 л
149 г молока цельного (3,6% жирности)	=>1/8 л
127 г фруктового йогурта (1%жирности)	=3/4 стаканчика
85 г сливочного йогурта	=<1/2 стаканчика
58 г сливок для кофе (15% жирности)	=>1 ½ чайной ложки

Фрукты	
400 г арбуза	= 3 порции
345 г лимонов	=4 штуки
333 г мандаринов	=5 ½ штуки
323 г дыни	= 2 порции
313 г садовой земляники (клубники)	=39 ягод
294 г малины	= 147 ягод
286 г апельсинов	=2 небольших плода
256 г персиков	1 ½ плода
227 г яблок	=2 небольших плода
222 г кураги	=5 ½ штуки
204 г крыжовника	=40 ягод
196 г груш	=1 большая
Овощи	
1 кг огурцов	=2 ½ штуки
588 г редиски	=49 штук
555 г баклажан	=3 ¾ порции
526 г помидоров	=4 ½ штуки
500 г квашеной капусты	=3 1/3 порции
417 г белых грибов	=2 ¾ порции
333 г капусты белокочанной	= 2 порции
270 г сладкой кукурузы	= 2 порции
182 г сладкого зеленого горошка	=1 большая порция
120 г картофеля	= 2 небольших клубня
6 г сои	= ½ небольшой порции
17 г картофельных чипсов	=10 штук
Хлеб, крупы	

92 г вареного нешлифованного риса	=1 ½ порции
82 г вареного шлифованного риса	= 1 большая порция
70 г вареных макаронных изделий	=1/3 порции
49 г ржаного хлеба с добавлением цельных зерен	=1 ломтик
49 г пшеничных отрубей	=5 столовых ложек
35 г белого хлеба	= 1 толстый ломтик
32 г ржанных хлопьев	=3 столовые ложки
30 г каравая пшеничного	=1 тонкий ломтик
Сласти	
65 г сливочного мороженого	=1 маленький шарик
37 г джема	=2 неполные столовые ложки
32 г меда	=2 столовые ложки
27 г попкорна	=14 столовых ложек
25 г сахара-песка	=2 неполные столовые ложки
25 г сахара-рафинада	=>6 кусочков
19 г молочного шоколада	=>1/5 плитки
18 г леденцов (на палочке)	=1 большой леденец

Проблема избыточного веса

По данным ВОЗ, около 1 млрд жителей Земли имеют избыточный вес, из них 300 млн страдают ожирением. В России примерно у 50% населения избыточная масса тела, из них 30% страдают крайними степенями ожирения. Ожирение стало медицинской и социальной проблемой, а отнюдь не только косметической. Особенно настораживает "омоложение" ожирения. Повсеместно наблюдается рост ожирения у детей и подростков.

Массу тела называют избыточной, если она на 5-10% выше нормальной. Если масса тела более чем на 20% превышает норму, это свидетельствует об ожирении как болезни. В России ожирение традиционно классифицируют в зависимости от процента избытка массы тела: I степень – 10-30%, II степень – 30-50%, III степень – 50-100%, IV степень – более 100%.

Ожирение – хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, основным проявлением которого является чрезмерное накопление жира в организме. Происходит расстройство механизмов, регулирующих жировой обмен, а также функций эндокринной системы, прежде всего гипофиза.

Выделяют три вида ожирения: алиментарно-конституциональное (или конституционально-экзогенное), гипоталамическое и эндокринное. Две последние группы

требуют обязательного обследования и лечения у эндокринолога. Из эндокринных причин, приводящих к ожирению, наиболее актуальны заболевания щитовидной железы с недостаточной ее функцией (гипотиреоз), заболевания половых желез со снижением функции (гипогонадизм) и заболевания надпочечников с повышением их функции (гиперкортицизм). Как правило, попытки похудеть с помощью диеты и физкультуры бывают безуспешными именно у этих пациентов.

Непосредственная причина нарастание жировых запасов в организме – преобладание энергии "съеденной" над израсходованной. Примерно в 90% случаев появление избыточного веса связано с пищевыми привычками человека и его семьи, неправильным питанием, чаще всего с перееданием и/или потреблением большого количества как явных, так и скрытых, в том числе и растительных, рафинированных продуктов и легкоусвояемых углеводов. Имеет большое значение малоподвижный образ жизни (гиподинамия). С возрастом энерготраты в норме уменьшаются на 10% каждые 10 лет жизни, в то время как возрастает нервно-психическое напряжение (стрессы) современной жизни.

Ожирению способствуют редкие и обильные приемы пищи, злоупотребление специями, возбуждающими аппетит, а также алкогольными напитками, которые ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источниками энергии. Вносит свою лепту и наследственность. Склонность к полноте есть у каждого человека, у которого хотя бы один из родителей имеет избыточный вес. В последнее время появляются сведения об обнаружении гена, отвечающего за ожирение. Существует также точка зрения, что жировая ткань является самостоятельным эндокринным органом, и даже выделен продуцируемый ею гормон лептин. При введении этого гормона больным ожирением в 15% случаев получен очень хороший эффект в виде снижения веса, т.е. можно предполагать наличие гормонозависимой формы ожирения.

Ожирение способствует изменению половой гормональной сферы в сторону преобладания женских половых гормонов. Для мужчин это чревато снижением либидо, нарушениями потенции, а для женщин – бесплодием, развитием дисгормональных заболеваний молочных желез (мастопатия), образованием фибромиомы матки, нарушениями менструального цикла. Доказана связь с ожирением таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет. При ожирении часто наблюдаются и обменно-дистрофические заболевания – остеохондроз, полиартрит, желчно-каменная и мочекаменная болезни. Ожирение играет большую роль в возникновении рака. По данным Американского противоракового общества ожирение является причиной появления раковых опухолей у 14% мужчин и 20% женщин.

Лечение ожирения – это не забег на короткую дистанцию, а длительный процесс, по сути – это создание нового образа жизни. Лечение ожирения всегда комплексное и включает три основных компонента. **Во-первых, психологический аспект – наличие мотивации** – осознание своих целей и задач, настроенность на решение проблемы и готовность активно менять свой образ жизни. **Во-вторых, рациональное питание** с учетом имеющихся нарушений в состоянии здоровья. При ожирении рекомендуется сбалансированная диета с постепенным снижением содержания прежде всего жиров, преимущественно животных, но также и растительных, умеренном потреблении углеводов при достаточном, но не чрезмерном, содержании белков, витаминов, минеральных веществ. **В-третьих, ключевой момент, - это активный двигательный режим, систематическая лечебная гимнастика, душ, массаж.**

Если пациенты получают лекарственную терапию, а затем прекращают ее, вес возвращается к прежней величине. Это же наблюдается, когда соблюдается, когда соблюдают диету в течение определенного времени, а затем бросают ее. Этот эффект вреден для здоровья. Что касается лечения ожирения с помощью лекарственных растений,

то как один из вспомогательных методов в комплексном лечении фитотерапия может быть использована, но лишь под наблюдением специалистов – терапевта, диетолога, невропатолога и т.п. Всегда нужно помнить, что растения и препараты из них – это лекарства и относиться к ним надо очень осторожно, принимать только по назначению специалиста.

Одно время широко практиковали хирургические методы лечения ожирения. Однако в последнее время от операций на кишечнике и желудке (от резекций) стали отказываться, поскольку это приводит к инвалидизации больного. Предлагают вариант введения в желудок резинового баллончика или другие способы сокращения его объема, основанные на принципе формирования "малого желудочка". Однако это эффективно, если человек страдает перееданием. Если он ест немного, то эффекта не будет. Есть метод хирургического удаления лишнего жира, но это чревато различными осложнениями. Тем более, что у людей с ожирением всегда имеется "букет" сопутствующих заболеваний, достаточно плохо и долго все заживает. Кроме того, удалять можно только определенное количество жира, как правило, не более 2-5 кг за одну операцию, а избавиться хотят от 20-40 кг.

Любое заболевание всегда лучше предотвратить, чем потом героически с ним бороться. Несколько простых правил, которые помогут сохранить нормальный вес:

- покупая продукты, делайте это строго по составленному заранее списку;
- внимательно читайте этикетки и покупайте низкокалорийные и низкожировые продукты;
- не ходите в магазин голодным;
- покупайте преимущественно овощи, фрукты, зелень, злаковые (макароны твердых сортов, неочищенный рис);
- готовьте столько, сколько необходимо, а не про запас;
- перед едой выпейте стакан дегазированной воды, а трапезу свою начните с овощного салата (без масла и майонеза) или с нежирного супа;
- следите за размером порции, добавкой могут быть только овощи и фрукты.

Есть надо 4-5 раз в день, небольшими порциями. Обязательно должен быть завтрак. Желательно, чтобы приемы пищи были в определенное время; нельзя заменять обед несколькими чаепитиями с бутербродами или печеньем. Для умеренной низкокалорийной диеты белки должны составлять 15%, углеводы 55-69%, жиры 25% суточной калорийности рациона. Общая калорийность рациона должна составлять 1500-1800 калорий. Все диеты с меньшим содержанием калорий может назначать только врач.

Занятие № 6

А. Головная боль: напряжения; мигрень; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей.

Головная боль – одно из самых распространенных болевых ощущений человека. Мало найдется людей, которые не знают, что это такое.

Головная боль может возникнуть по разным причинам. Во-первых, вследствие спазма или расширения артерий, из-за снижения тонуса вен. И в этом случае возникает сосудистая головная боль.

Во-вторых, головная боль может быть связана с повышением или понижением внутричерепного давления.

В-третьих, головную боль может вызвать напряжение мышц головы и шеи.

В-четвертых, головную боль вызывает эмоциональное напряжение.

В-пятых, головная боль может являться симптомом какой-нибудь болезни, иногда очень серьезной. В этом случае лекарства "от головы" вам не помогут – лечить надо другое и, конечно, только под руководством врача. Если вы сомневаетесь в причине своей боли, тоже обратитесь к врачу.

Головная боль напряжения

Это самый распространенный вид головной боли, ее еще называют головной болью мышечного напряжения. Большинство людей время от времени испытывают такое чувство, будто голова зажата в тиски, мозг кипит, а черепная коробка вот-вот разлетится на части.

Такой болью страдают 90% людей, большинство из них – женщины (75% больных), как и в случае мигрени. По наследству это вид головной боли не передается. Она может появиться в любом возрасте – и у ребенка, и у взрослого.

Симптомы:

- Головная боль начинается без всяких предупреждающих признаков.
- Ощущение сильного давления на голову сверху, как будто надета слишком узкая шляпа.
- Болеть может и шея, и плечи.
- Затылочная сторона шеи при головной боли напрягается. Вы сможете обнаружить несколько болезненных мест, ощупывая мышцы шеи.
- Боль имеет давящий, стягивающий и постоянный характер.
- Длительность приступа головной боли от 30 минут до 7 дней.
- Часто боли появляются после пробуждения.
- Изредка появляется легкая свето- или звукобоязнь.
- При хронической форме головная боль повторяется каждый день с колебаниями интенсивности в течение суток.
- Интенсивность боли может быть от низкой до невыносимой.
- Нет никаких расстройств речи и зрения.
- Тошноты и рвоты не бывает, но может быть потеря аппетита.
- Боль не усиливается от физических нагрузок и алкоголя.

Что способствует возникновению головной боли напряжения

- Работа в душном помещении;
- Неправильная осанка, вызывающая напряжение мышц;
- Чрезмерное напряжение челюсти;
- Зрительное утомление;
- Стрессы;

- Депрессия.

Мигрень занимает второе место по распространенности после головной боли напряжения. Почти 12% человечества страдает от мигрени, причем у женщин она наблюдается в 2-3 раза чаще, чем у мужчин.

Раньше существовало мнение, что мигрень – признак большого ума, художественных способностей или принадлежности к высшему свету. На самом деле мигрень мучает людей, не делая различий ни социальных, ни по степени одаренности. Правда, люди ответственные и обязательные наиболее подвержены этому виду головных болей, в отличие от тех, кто относится к жизни более легко.

Приступы мигрени могут начинаться в детском и подростковом возрасте, но чаще всего – в возрасте от 20 до 30 лет. После 50 лет мигрень начинает проходить. Часто эта болезнь передается по наследству. Иногда бывает, что мать, страдающая мигренью, избавляется от нее после родов, "передавая" болезнь ребенку.

Симптомы:

- Боль поражает одну сторону головы или лица больше и чаще, чем другую, но иногда меняет свое расположение;
- Боль имеет пульсирующий характер;
- Повышена чувствительность к свету, шуму и запахам;
- Боль сопровождается тошнотой и /или рвотой;
- Иногда приступу мигрени предшествует аура – появление перед глазами полос, светящихся или темных точек, мелькающих пятен и т.п.;
- Во время приступа мигрени иногда происходит частичное изменение зрения, при котором больной видит только одну часть предмета или наложение одного на другое;
- Приступ может продолжаться несколько часов и даже дней;
- У женщин иногда боль возникает до или во время менструаций;
- Боль может появиться постепенно и усилиться до такой степени, что ее становится трудно вынести.

Что может вызвать приступ мигрени

- Эмоциональное расстройство, стресс;
- Сильный запах;
- Очень яркий свет;
- Чувствительность к некоторым видам пищи;
- Внезапная перемена погоды;
- Аллергия;
- Физическое напряжение;
- Низкое содержание сахара в крови;
- Другие факторы.

Головная боль при болезнях носа и носоглотки

Одной из наиболее частых причин головной боли является синусит – воспаление лицевых придаточных пазух – полостей в костях черепа вблизи носа, щек и бровей.

Для этих головных болей характерно то, что они начинаются в определенное время дня и усиливаются после переутомления или длительного пребывания на холоде. Боль может усиливаться при наклоне головы, кашле.

При воспалении придаточные пазухи заполняются жидкостью и слизью, что вызывает тупую боль в области лба, щек и верхней челюсти. Характерно также общее чувство тяжести в голове и ощущение какого-то неопределенного давления. Особенно сильные боли ощущаются по утрам из-за скопившихся за ночь в полостях носа выделений.

Если, постукивая пальцем по лбу, вы найдете области болезненной чувствительности – это первый признак болезни.

Нередко головные боли возникают и при гайморите – воспалении верхнечелюстных пазух. При гайморите боль распространяется не только вверх на область лба, но и на верхнюю челюсть, зубы.

Головная боль может возникнуть при остром насморке, искривлении носовой перегородки, полипах и аденоидах.

При остром насморке одновременно с распуханием слизистой оболочки носа появляется головная боль у переносицы, а оттуда распространяется к глазам и вискам.

Полипы и болезни носоглотки. Присутствие в носу мясистой опухоли, так называемого полипа, может также причинять сильные головные боли, так как полип затрудняет носовое дыхание и нарушает кровообращение. То же происходит и при искривлении носовой перегородки.

Если у вас имеется полип или разрастание глоточной миндалины (аденоиды), рекомендуем обратиться к врачу-отоларингологу, который может очень небольшой операцией радикально помочь и совершенно устранить хронические головные боли, вызванные этими заболеваниями.

Головная боль при нервных заболеваниях

Очень часто головная боль выражается только в неопределенном чувстве давления в черепе – то в области лба, то в затылке, но в висках. В других случаях ее описывают как сжатие головы обручем или сдавливание тисками; наконец, бывают ограниченные боли в теменной части головы.

Неврит – воспалительное заболевание периферических нервов, причиной которого могут быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения нерва и др. Одним из симптомов неврита может быть головная боль.

Неврозы (неврастении, истерии или психастении) иногда могут вызывать головную боль, похожую на описанные нами выше боли при невралгии. Основное ее отличие от невралгической боли в том, что головная боль при неврозах не имеет типичных для невралгии болевых точек.

Головные боли при неврозах распознаются еще по одному существенному признаку – эти боли обычно возникают после каких-нибудь волнений, неприятностей и сопровождаются всегда угнетенным состоянием. Точно так же эти боли могут совершенно пройти под влиянием какой-нибудь внешней причины или внушения.

Разумеется, применение медикаментов в виде таблеток от головной боли здесь будет неуместно. Главное внимание следует уделить основной болезни, лечению невроза

соответствующими методами, и, несомненно, прислушиваться к головным болям, которые являются при этом только сопровождающим симптомом и опасности для здоровья не представляют.

Домашние средства

- Нередко головные боли снимают применением не слишком горячих ножных или ручных ванн, а также контрастных ванн, когда конечности попеременно помещают то в горячую, то в холодную воду.
- Вымыв голову, ополосните волосы теплым отваром зверобоя или душицы (5 ст. ложек на 1 л воды), отожмите, соорудите из махрового полотенца "чалму" и носите ее 2-3 часа.
- Выпейте крепкого зеленого чая, добавьте в него вместо сахара экстракт шиповника.
- Прикладывайте к вискам ломтики нарезанного тонкими кружочками лимона.
- Подушечка, набитая высушенными стеблями и цветами аптечной ромашки, лепестками розы или шиповника, поможет вам при головной боли, неврозах, бессоннице. Утром подушечку уберите в полиэтиленовый пакет до следующей ночи.
- Натрите на мелкой терке 2-3 картофелины, отожмите сок и выпейте полстакана.
- Настой черной смородины. Возьмите 1-2 ст. ложки сухих побегов черной смородины на стакан кипятка, нагрейте 30 минут на водяной бане. Настаивайте 30 минут под крышкой в теплом месте, процедите и пейте по полстакана 2-3 раза в день после еды.
- Настой пустырника и сушеницы. Так же можно приготовить настой пустырника и сушеницы (1:1). Принимайте его по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.
- Настой свежих плодов боярышника кроваво-красного (можно также черного и горного). Разомните стакан плодов, залейте литром кипятка, добавьте сахар. Настаивайте полчаса. Пить можно в неограниченном количестве как компот. Особенно хорошо пить настой на ночь, так как он вызывает крепкий глубокий сон.
- Настой мяты лекарственной. Залейте стаканом кипятка 15 г травы. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте в течение дня.
- Настой корня валерианы лекарственной. Столовую ложку измельченного корня залейте стаканом холодной воды. Настаивайте 6-8 часов. Процедите и пейте по ст. ложке 3 раза в день. Валериану можно применять также в виде отвара. Эффективность валерианы более высокая при систематическом длительном применении.
- Настой корня девясила высокого. Чайную ложку измельченного корня залейте стаканом холодной воды, настаивайте 10 часов, процедите. Пейте по ¼ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Несколько советов для профилактики

- Каждый час позволяйте себе минуту полностью расслабиться: отключитесь от действительности, расслабьте мышцы. Закройте глаза.
- Не стискивайте зубы. Мышцы челюстей быстро сводит, и это часто вызывает головную боль.
- Обращайте внимание на шею, не держите ее слишком долго в одном положении, чаще делайте ею вращательные движения. Когда лежите, шея не должна искривлена.
- Не спите слишком долго в выходные дни, это ведет к снижению в крови сахара, что в свою очередь вызывает мигрени.

- Не забывайте завтракать по утрам, иначе можете вызывать у себя "голодные" головные боли.
- Постарайтесь избежать перегрузок. Учитесь говорить "нет". Не взваливайте на свои плечи больше того, что можете сделать.
- Не злоупотребляйте аспирином, которой может привести даже к усилению головной боли.
- Измените освещение. Головную боль может вызывать и чрезмерное напряжение зрения.

В. Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, натрий, калий, магний, кобальт.

Медь любят все – и животные и растения.

При недостатке меди в почве растения заболевают, листья быстро увядают, появляются плесневые грибы. Введение медных удобрений (медный купорос) излечивает растения.

Много меди в какао, миндале, пшеничных отрубях, горохе. Наиболее богаты медью грибы шампиньоны, чайный куст.

Медь содержится в организме животных. Морские животные конденсируют медь из морской воды. У устриц высокое содержание меди, в их крови меди в двести раз больше, чем у человека.

У человека "депо" меди – печень. В больших дозах медь является ядом. От паров меди заболевают литейщики, прокатчики, работники сельского хозяйства.

Больше всего меди содержится в сердце, печени, мозге и почках, однако в небольших количествах, она есть во всем организме. Организм использует медь в процессе обмена веществ.

Медь входит в состав многих ферментов и поэтому необходима для поддержания в здоровом состоянии сердца, костей, нервов, мозга и эритроцитов. Медь помогает извлекать энергию из белков, углеводов и жиров и производить простагландины – вещества, похожие на гормоны. Простагландины же, в свою очередь, регулируют артериальное давление, ритм сердцебиения и способствуют быстрейшему заживлению ран.

Медь является частью ферментов, которые охраняют клетки от окисления. Поэтому медь помогает организму бороться с раком, сердечными заболеваниями и старением. Она необходима и для укрепления костей.

Нехватка меди в организме может привести к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, деформации костей, депрессии, утомлению, слабости, анемии, диарее, сколиозу, затрудненному дыханию, заражению инфекциями и заболеваниям крови и, кроме того, нанести вред кровеносным сосудам и коже.

Медь содержат отдельные крупы, зерновой хлеб, орехи, субпродукты, листовые овощи, домашняя птица, горох и бобы.

В обычной медицине медь практически не применяется, хотя было отмечено, что рабочие медных производств не заболевали холерой.

В гомеопатии препарат Купрум применяется при судорогах, болезнях желудка и кишечника, при анемиях, не поддающихся лечению железом, при плохом заживлении переломов.

Железо.

Больше всего железа в болотистых водах. Их даже используют при анемиях. Например, приписывают "Полюстрово". Без окислов железа невозможна жизнь растений, любого живого организма, но в растениях железо не накапливается. Больше других содержит железо мхи, сине-зеленые водоросли.

Железо ежедневно выводится из организма, поэтому и должно поступать с пищей ежедневно. При анемии, особенно у беременных, - возьмите антоновское яблоко и воткните в него сильно заржавевшие гвозди. Оставьте на сутки, после чего гвозди выньте, а яблоко съешьте. Съедать по 2 яблока в течение 2 недель.

Официальная медицина также использует железо в качестве лекарственного средства. Препараты железа назначаются внутрь при снижении гемоглобина в крови – это соли железа (сульфат, лактат, карбонат, хлорид, восстановленное железо) и гематоген. Гематоген эффективно действует на детей со склонностью к кровотечениям, к простудам, а также для профилактики анемии – он подходит и взрослым, и детям.

Алюминий – вовсе не простой элемент. Металл, распространенность в земной коре высокая – 8%. Аллюмосиликаты (соединение кремния и алюминия) – полевые шпаты – называют краугольными камнями земной коры.

Особенно богаты алюминием тропические почвы и месторождения глины. Некоторые растения – концентраты – накапливают более 10 % алюминия. Богаты алюминием плауны, лишайники, чай, молочай, багульник, рододендрон.

В живом организме алюминий содержится во всех клетках, всех тканях и органах, и больше всего в мозге.

Квасцы – белый порошок растворяют в воде и используют для примочек, полоскания, глазных капель. Еще одна форма выпуска – кровоостанавливающий карандаш, который применяют при мелких порезах и ссадинах после бритья.

Квасцы жженые используют для присыпок при потливости ног.

Натрий – это типичный металл, но в малых количествах он необходим все живым организмам. Натрий – очень активный элемент и в химических реакциях, и живом организме. Он активно вступает в различные соединения, в организме проникает внутрь клетки, обеспечивая водно-солевой обмен. Его нарушения относятся к числу из самых тяжелых. Большинство народов поклонялись соли как символу самой жизни, вечности и постоянства, благополучия и мира.

Поваренную соль добывают разными способами: подземным – каменную соль, открытым – озерную соль, выпариванием на солнце из морской воды – бассейновую соль. Во всех случаях соль непременно содержит примеси. Для человека полезна соль, содержащая микроэлементы. Наиболее полезная соль – морская, благодаря тому, что у нее наиболее естественное сочетание химических элементов, близких по составу к биологическим жидкостям человека. В числе прочего, она обладает антитоксическими свойствами.

Обычно человек получает достаточное количество соли с пищей, но при больших потерях натрия с потом (у рабочих горячих цехов) наблюдаются колики, судороги, нарушение кровообращения, слабость, снижение давления, может быть обморок. Для питья рабочим дается соленая вода.

В медицине применяется хлористый натрий в виде раствора для внутривенного введения и гипертонический раствор для очищения ран. В домашних условиях применяют довольно концентрированный (10%-ный) раствор для полосканий (1 ст. ложка соли на стакан воды).

Калий необходим для питания растений, при его недостатке рост приостанавливается, растения поражаются грибами, не происходит образования семян и рано опадают листья. В молодых листьях накапливается калий, а затем он заменяется на кальций. В большом количестве калий содержится в зеленых листьях салата, шпината, бананах, апельсинах, петрушке, цветной капусте, сливе.

В организме человека калий является необходимым элементом, находится во всех клетках и участвует во всех видах обмена.

В медицине применяют препараты калия – в виде солей и других соединений. Чаще других используется панангин.

Магний

В земной коре 1,8% магния, он образует 191 минерал. Особенно много магния в морской воде; если его количество в воде увеличивается, вода становится жесткой.

В растительном мире магний играет важную роль – входит в состав хлорофилла. Без магния не может быть ни зеленых растений, ни питающихся ими животных. Особенно много магния содержат зеленые водоросли.

В организме человека магний входит в состав всех клеток и тканей, поступает в организм с водой, солью, растительной пищей (листья).

Магний относится к группе костных элементов. Он контролирует работу митохондрий – главных энергетических станций организма. Он, как невидимый кочегар, пережигает все ненужное и следит за работой электростанции, но стоит ему отлучиться – и работа всего организма сорвана. При стрессе повышается потребность в энергии и магнии.

У детей-искусственников возникает дефицит магния в крови, могут быть судороги. Несмотря на то что его в коровьем молоке в 4 раза больше, чем в женском, усвоение идет труднее. Обеднение крови магнием у детей отмечено и при рахите.

В медицине применяются сульфаты магния или английская соль в качестве слабительного и в виде инъекций при гипертонической болезни, судорогах. Изучается как средство для лечения предраковых заболеваний кожи и предупреждения развития злокачественных новообразований.

Кобальт не распространен в природе широко, им богаты почвы влажных тропиков. Кобальт обнаружен во всех растениях, особенно его много в красном перце, щавеле, редьке, зеленом луке, свекле.

Он найден в организме морских и наземных животных и человека. Обнаружен в печени, крови, поджелудочной железе, почках, мозге и других органов. Кобальт входит в состав витамина В12 и необходим каждому организму, это важный биоэлемент. Кобальт содержится в витамине В12 и используется для лечения тяжелых анемий, невралгий, остеоартрозов и остеопорозов.

Содержание

№ п/п	Тема занятий	Номера страниц
1	А. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь.	

	В. <i>Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чем говорят лабораторные анализы и диагностические исследования.</i>	
2	А. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь.	
	В. <i>Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета. Бессонница: причины, лечение, профилактика.</i>	
3	А. Заболевания органов дыхания. Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВИ.	
	В. <i>Лечебные свойства овощей и фруктов. Как освободиться от избытков нитратов. Овощи (картофель, кукуруза, огурец, капуста, помидор, свекла красная, морковь, перец сладкий, лук, чеснок, фасоль); травы (сельдерей, петрушка, укроп, шалфей, кинза, пастернак, мята перечная); фрукты (яблоки, груша, слива, айва, инжир, лимон, абрикос, персик, хурма); ягоды (виноград, малина, смородина черная, крыжовник, клубника, шелковица).</i>	
4	А. Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез.	
	В. <i>Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Фитотерапия.</i>	
5	А. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка (запах изо рта, тошнота, изжога, рвота и кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия, запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины.	
	В. <i>Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания.</i>	
6	А. Головная боль: напряжения; мигрень; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей.	
	В. <i>Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, натрий, калий, магний, кобальт.</i>	