

СЕКРЕТЫ

вашего здоровья

апрель 2019 №4



САДОВАЯ АПТЕКА

Для всех, у кого есть хотя бы небольшой участок земли, наступает долгожданная пора: надо позаботиться о будущем урожае. В это время садоводы избавляются от старых ягодных кустов, чтобы освободить место для сильных молодых растений. А корни-то у многих плодовых кустарников лечебные!

При бронхиальной астме в дополнение к основному лечению, бронхите, крапивнице, экземе и геморроидальных кровотечениях помогает отвар корней малины: 2 ст.л. измельченных корней залить 0,5 л воды, держать на слабом огне 20 мин., настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стак. 4-6 раз в день.

От диареи, воспалений дыхательных путей рекомендуется отвар корней и майских веточек малиника: 1 часть измельченного сырья залить 10 частями воды, кипятить на слабом огне 30-40 минут. Принимать по 1/3 стак. 3 раза в день. Этим же отваром хорошо полоскать горло при ангине 5-6 раз в день.

Настойка корней барбариса используется как желчегонное, потогонное, кровоостанавливающее и вяжущее средство. Для ее приготовления 1 ст.л. сухих корней заливают 0,5 стак. спирта, выдерживают 15 дней в темном месте и принимают по 30 капель 3 раза в день.

Для лечения цистита и воспалений мочевых каналов применяют отвар корней шиповника: 2 ст.л. корней залить 2 стак. кипятка, кипятить 10-15 мин., настоять 2 часа. Процедить, принимать по 1/2 стак. 3-4 раза в день. Отвар используется для ванночек при порезах, параличах нижних конечностей.



В ПОМОЩЬ ДИАБЕТИКУ

«...У меня сахарный диабет: постоянно приходится соблюдать диету и пить сахаропонижающие таблетки. Но я знаю много случаев, когда, несмотря на строгое соблюдение диеты и приема лекарств, состояние диабетика ухудшается. Чтобы не допустить этого, дополнительно к лечению, назначенному эндокринологом, я периодически применяю народные средства. Особенно мне приглянулся такой: в 100 г спирта добавить 20 г прополиса, плотно закрыть, поставить в темное место на 3 дня, периодически взбалтывая, затем процедить и принимать по 16 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Месяц попить и сделать перерыв на 2 недели, затем опять пить. Закончить курс, когда все лекарство кончится. Таких курсов я провожу два, а то и три в год. А еще вместо чая и другой жидкости советую пить гречневый отвар. Готовить его просто: в кастрюлю с водой киньте немного гречки, как на супец, сварите до готовности, крупу съешьте, а отвар слейте и пейте, всегда, когда хочется пить. Я думаю, во многом благодаря этим средствам мне удастся держать свой сахар в узде».

Почкина Г.А.

РЕЦЕПТ ОТ АНЕМИИ

«...Я знаю очень хороший рецепт для повышения уровня гемоглобина в крови. После операции на щитовидной железе у меня была большая потеря крови, и, как следствие, анемия. Пробовала принимать препараты железа, но потом все же остановилась на натуральных продуктах.

Мне посоветовали такой рецепт: смешать в равных количествах по объему коньяк, лимонный сок, сок клюквы, мед, соки свеклы и моркови, смеси дать настояться три дня в темном месте при комнатной температуре, а после хранить уже в холодильнике. Принимать нужно по 50 г 2-3 раза в день до еды. Я пила этот состав в течение месяца и не только с анемией справилась, но и от операции как-то быстрее отошла, работоспособность появилась».

Жигунова Наталья

ГОРЧИЧНИК С ГРЯДКИ

«...Я никогда не покупаю горчичники, да и зачем, ведь вместо них можно использовать хрен. Из него я готовлю аналог горчичников: тертую кашку хрена я наношу на хлопчатобумажную, плотную ткань и прикладываю к больному месту. Причем такой горчичник помогает не только при простуде, но и при суставных, мышечных и невралгических болях. Но сам корень хрена я оставляю на зиму и весну, а летом и осенью использую надземную часть, а точнее зеленые листья хрена, но не молодые. Сорвите лист, опустите в кипяток на полминуты, немного остудите и прикладывайте к больному месту. Хорошенько укутайтесь и держите столько, сколько вытерпите.

Самое привлекательное в этом способе, что после горчичника из хрена не остается ожога. Конечно, летом редко когда приходится лечить простуду, ну а суставы и мышцы болят круглый год, тем более у пожилых людей после работы на огороде».

Молотова М.И.

ЧУДЕСНЫЙ ЧАЙ

«...Много лет назад мне в руки попал рецепт лечебного чая, которым пользовались во многих монастырях России. Считается, что этот чай лечит практически все недуги, хорошо очищает и питает организм. Благодаря этому чаю моя невестка избавилась от хронического малокровия. Ей не помогали никакие средства — ни аптечные, ни народные. А попила этот чай, и все пришло в норму. А уж нам, старикам, этот чай просто необходим, ведь годы не проходят для нашего здоровья даром. Получается: добра наживаешь, а здоровье теряешь. Этот чай поможет не растратить силы. Для всех желающих попробую рассказать подробно, как готовить монастырский чай.

Сначала может показаться, что дело это хлопотное, но это только на первый взгляд. Я уже привыкла, готовлю этот чай постоянно и угощаю всех знакомых, от добавки еще никто не отказывался. Да и рецепт многие себе записывают. Возьмите по полстакана плодов шиповника и корня девясила, залейте все это 5 л кипятка, и поставьте на самый слабый огонь на час-два. После этого всыпьте туда по столовой ложке зверобоя и душицы и совсем чуть-чуть корня шиповника, туда же добавьте 2 ч. ложки любого чая, который вы обычно пьете. Дайте настояться час, процедите и все — чай готов.

Пить его нужно без нормы, как обычный чай. Мой совет такой: готовьте чай с утра и пейте в течение дня. Интересно, что травяной жмых, который останется после процеживания, можно снова заливать водой и допаривать. И так использовать траву до тех пор, пока отвар дает цвет.

Одно могу сказать, что если пить такой чай регулярно, то к врачам вам не придется обращаться. Я и с давлением, и с пищеварением проблемы решила. И у мужа суставы лучше стали — уже не так болят. А еще мне кажется, в этом чае очень витаминов, так как уже который год мы не боимся гриппом. Всем советую: готовьте для своей семьи этот чай, и болезни будут обходить вас стороной».

Дмитракова И.В.

**ОТВАР ДЛЯ СЕРДЦА**

«...Не многие знают, что для лечения гипертонии и других сердечных болезней хорошо подойдет отвар из обычной картошки. Мы с женой пользуемся этим средством не первый год и очень довольны результатами. Готовится такой сердечный отвар следующим образом: очистки с 4-5 картофелин хорошо промыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, затем охладить и процедить. Пить нужно по половине стакана за полчаса до еды. Прием этого отвара хорошо нормализует давление и работу сердца. Я думаю, это происходит потому, что в картофельной кожуре содержится много калия и прочих полезных веществ, которых и не хватает нашему организму. Ведь чаще всего мы попросту выбрасываем картофельную кожуру, не подозревая, какое это хорошее лекарство».

Борис С.

ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ — БАРВИНОК

Издавна люди относили барвинок к магическим растениям, приписывали ему чудодейственную силу, называли его травой верности, символом вечности и постоянства. С давних пор барвинок очень любят на Украине, где это растение широко распространено в дикой природе и нередко красиво устилает землю сплошным вечнозеленым ковром. Особую популярность растение получило в начале восемнадцатого века, когда его применяли при разных заболеваниях, и особенно часто — в качестве седативного и гипотензивного средства.

Барвинок малый — многолетнее вечнозеленое растение семейства кутровых. Его высота 15-25 см. Растет на Украине, в Крыму. В европейской части России, на Кавказе, в Беларуси — на опушках лесов и по степным склонам.

Для лекарственных целей заготавливают траву барвинок весной или летом, в самом начале цветения. Срезают надземную часть на расстоянии 3-5 см от земли. Сушат на открытых местах, расстилая тонким слоем.

На северной земле барвинок выращивают некоторые садоводы, зачастую и не подозревая, какой огромной целительной силой обладает это растение.

Барвинок хорошо размножается вегетативно (делением корневищ) и семенами, посевом на глубину 0,5-1 см. Тем не менее, на дачных участках барвинок является редким гостем, так как, живя и размножаясь, он занимает много места. Наверное, поэтому в арсенале травников-целителей барвинок встречается нечасто. А зря! Ведь в любом учебнике по фитотерапии, в разделе, посвященном лечению онкологических заболеваний, барвинку уделяется особое место. При лечении злокачественных образований барвинок чуть ли не лидирует наряду с такими растениями, как омела белая, татарник колючий, болиголов пятнистый.

Некоторые опытные фитотерапевты характеризуют барвинок как ценнейшее лекарственное растительное средство.

Великая сила барвинка — в его химическом составе. В траве барвинка малого учеными найдено более 20 алкалоидов, относящихся к производным индола (в том числе винин и винкамин), а также флавоноиды, горечи, танины, органические кислоты, каротин, витамин С. Растение отличается богатым составом макро-и микроэлементов, причем концентрирует молибден, железо и селен. Следует особо подчеркнуть, что барвинок богат молибденом. Установлено, что этот элемент предотвращает развитие рака пищевода, защищает от подагры, импотенции и препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор.

Ряд алкалоидов, входящих в состав барвинка и близких по своей природе к резерпину, понижают артериальное давление, расширяют сосуды сердца и головного мозга, расслабляют мускулатуру тонкого кишечника и стимулируют сокращение матки. Основной алкалоид растения — винкамин — улучшает мозговое кровообращение и усвоение кислорода тканями мозга. Со времен древней медицины барвинок малый используется в качестве успокаивающего средства, уменьшающего головокружение и головную боль, снижающего давление.

П. А. Кьосев в своей книге «Полный справочник лекарственных растений» пишет: «Препараты из барвинка достаточно широко применяют в отоларингической практике при заболеваниях, обусловленных местными расстройствами кровообращения, воспалительного, вазомоторного и трофического характера, при нейросенсорной тугоухости, вазомоторном рините, при снижении обоняния. В офтальмологической практике барвинок эффективен при ангиоспастической ретинопатии, расстройствах кровообращения в сетчатке глаза и т.д.»

Издавна траву барвинка применяли в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, маточных и кишечных кровотечениях, вяжущего — при поносах, противовоспалительного — при воспалениях слизистых оболочек полости рта и зева, а также наружно — при сыпях и зуде кожи.

Из барвинка получают лекарственные препараты «Девинкан» (Венгрия), «Винкопан» (Болга-

рия) и ряд других, известных своей эффективностью при неврогенной тахикардии и гипертонической болезни I-II стадии, а также при церебральной форме гипертонической болезни, в том числе при кризах.

Препараты барвинка широко назначают при спазмах сосудов головного мозга. Эти препараты эффективны в детской практике для лечения неврита лицевого нерва, полиневрита, остаточных явлений менингоэнцефалита.

Устрашающий рост числа онкологических заболеваний заставляет вновь обратить внимание на те лекарственные растения, которые нам даровал Господь Бог. К числу наиболее активных лекарственных растений для лечения опухолевых заболеваний ученые Европы относят барвинок, причем особенно популярно это растение в Германии и Болгарии. Алкалоиды барвинка широко используются в цитостатической терапии.

В природе встречается несколько видов этого растения:

барвинок малый и барвинок розовый, барвинок прямой, лесной и опушенный — все они обладают противоопухолевой активностью.

ПОМОЖЕТ БАРВИНОК РОЗОВЫЙ

Барвинок розовый — многолетний вечнозеленый травянистый кустарник высотой до 70 см, имеющий розовые или белые цветки. Он произрастает во всех тропических и субтропических странах. Его препараты имеют применение аналогично барвинку малому. Биологическая активность барвинка розового зависит от содержания в нем алкалоидов винбластин и лейрозина, причем в эксперименте лучше всего изучены их противоопухолевые свойства. Из барвинка розового получают препараты «Розевин», «Велбан» и ряд других для лечения лейкоза, лимфосаркомы, рака грудной железы, яичника, шейки матки. Особенно эффективен барвинок розовый при лечении лимфогрануломатоза, гематосаркомы, миеломной болезни, лейкоза. Его широко применяют во всех странах мира.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Как избежать развития сколиоза у ребенка? Когда еще не поздно исправить начавшийся сколиоз и чем можно облегчить это заболевание, если полностью выправить позвоночник уже нельзя?

ЧТО ТАКОЕ СКОЛИОЗ?

Позвоночник человека имеет в норме четыре небольших изгиба: в шейном и поясничном отделах — кпереди, в грудном и крестцовом — кзади. Они формируются постепенно, по мере роста организма и обучения ребенка основным двигательным навыкам: держать голову, стоять и ходить. Эти изгибы называются физиологическими и имеют положительное значение для организма: они смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник.

В отличие от физиологических изгибов, искривления позвоночника являются патологическими состояниями. Они бывают трех видов: искривление кпереди называется лордозом, искривление кзади — кифозом, а сколиоз — это искривление позвоночника вбок. В отличие от физиологических лордоза и кифоза, патологические изгибы выражены резко. Кроме того, на месте физиологического лордоза может возникнуть кифоз, и наоборот.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника — может быть врожденным, являясь следствием неправильного развития позвонков, или приобретенным, возникающим обычно в детском возрасте в результате неправильной осанки. Также к сколиозу иногда приводят повреждения позвоночника и разрушение его вследствие туберкулезного процесса. Сколиоз у детей может быть следствием перенесенного тяжелого рахита и некоторых заболеваний нервной системы, а также ортопедических нарушений, дисфункций таза и нижних конечностей, например укорочения ноги.

ЧЕМ ОПАСНО ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА?

Сколиоз всегда сопутствует остеохондрозу, наблюдается даже юношеский остеохондроз, спровоцированный сколиозом. Остеохондроз часто проявляется болезненными ощущениями со стороны мышц, ущемлениями нервов.

Из-за искривления позвоночника могут быть проблемы со стороны внутренних органов, причем в первую очередь страдают сердце (появляются аритмия, экстрасистолия) и желудок (возникает гастрит). Надо подчеркнуть, что большинство органов человеческого тела непосредственно управляются от спинного мозга через спинномозговые нервы. Искривление позвоночника и смещение вследствие этого позвонков относительно друг друга приводит к сдавливанию спинного мозга, ущемлению корешков нервов, отходящих от него и идущих к тем или иным внутренним органам, что, естественно, ведет к нарушению работы этих органов. На наличие связи между состоянием позвоночника и функционированием внутренних органов указывал еще Гиппократ.

В особо тяжелых случаях сколиоза наблюдается изменение положения внутренних органов, что затрудняет их функцию и снижает трудоспособность человека.

КИФОЗ И ЛОРДОЗ

Кифоз может быть дугообразным, когда тот или иной отдел позвоночника равномерно искривлен кзади, и углова-



тым, когда позвоночник резко искривлен на небольшом участке (в области нескольких позвонков).

Дугообразный кифоз возникает, главным образом, в грудном отделе позвоночника (возникает так называемая круглая спина). Довольно часто при дугообразном кифозе наблюдаются выдвинутые вперед и опущенные вниз плечи, выпяченный живот. Наличие дугообразного кифоза не только нарушает осанку, приводит к сдавливанию легких, уменьшению их дыхательной емкости и нарушению кровообращения. Угловой кифоз возникает преимущественно в грудном отделе позвоночника и в этом случае называется горбом. Чаще всего его причиной является поражение позвонков туберкулезным процессом. Патологический лордоз обычно наблюдается в поясничном отделе позвоночника.

Наиболее часто он развивается при врожденных вывихах в тазобедренных суставах, когда центр тяжести тела при вертикальном положении переносится кпереди и, чтобы сохранить равновесие, туловище отклоняется назад, перегибаясь в пояснице. Физиологический поясничный лордоз может патологически усиливаться при чрезмерном отложении жира на животе, а у женщин еще и вследствие постоянного ношения обуви на высоком каблуке. Патологический лордоз проявляется деформацией позвоночника и болями, обусловленными перераспределением нагрузки на позвонки и перенапряжением мышечно-связочного аппарата позвоночника. При этом активные движения в пораженном отделе позвоночника становятся ограниченными. Лордозу часто сопутствует опущение внутренних органов (почек, желудка, кишечника), чем объясняются различные нарушения в их работе.

ПРОФИЛАКТИКА: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Окончательно исправить сколиоз можно до 13-14 лет, а далее еще в течение трех-четырех лет (примерно до 16-летнего возраста) можно существенно улучшить состояние искривленного позвоночника. Однако очень многое зависит от степени сколиоза.

Так что крайне важно вовремя обратить внимание на осанку ребенка и проконсультироваться с врачом. Поскольку профилактика сколиоза гораздо эффективнее, чем его лечение, родителям важно научиться распознавать у своих детей первые проявления этого заболевания. Для этого сделайте внимательный осмотр ребенка. Посмотрите, симметрична ли высота стояния его надплечий, лопаток, подвздошных костей, подъягодичных и подколенных складок, одинаковы ли пространства между опущенными вдоль боков руками и туловищем. Обязательно посмотрите, ровно ли ребенок держит шею. Попросите его нагнуться так, чтобы руки свободно свисали вниз, и оцените насколько симметрично положение его лопаток, околопозвоночных мышечных валиков, реберных дуг.

При первых признаках врожденного или приобретенного сколиоза, не связанного с повреждением или заболеванием костей и суставов, после консультации со специалистом необходимо создать ребенку режим, облегчающий нагрузку на позвоночник, обеспечить питание, богатое витаминами и минеральными веществами (позвоночнику крайне необходимы кальций, цинк, медь).

Обеспечьте ребенку ровную жесткую постель, достаточный сон, воздушные и солнечные ванны. Необходимо заниматься утренней гимнастикой (после сна обязательно нужно потянуться, сделать хотя бы несколько упражнений, растягивающих позвоночник) и лечебной физкультурой. Необходимо подобрать комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса, чтобы мышцы помогали позвоночнику в его тяжелой ежедневной работе.

ПРАВИЛЬНО СИДИМ

Важно научиться правильно сидеть за письменным столом: затылок должен быть немного приподнят и отведен слегка назад, а подбородок чуть-чуть опущен. При таком положении головы выпрямляется весь позвоночник и улучшается кровоснабжение головного мозга.

Ноги должны стоять на полу, причем угол в коленных суставах должен составлять примерно 90 градусов (для этого под ноги можно подставить небольшую скамеечку). Плечи пусть опущены, руки свободно лежат на столе, расстояние от поверхности стола до глаз — приблизительно 30 см.

НА ЧЕМ НУЖНО СПАТЬ?

Постель должна быть умеренно мягкой, удобной. Во время сна физиологические прогибы следует не устранять, а поддерживать. Мягкий прогибающийся матрас не может дать хорошей опоры самой тяжелой части тела — тазу, и это искривляет позвоночник в ту сторону, на которой ребенок спит. Слишком твердый матрас заставляет позвоночник искривляться в противоположную сторону.

Оптимальным является плоский, жесткий, но достаточно эластичный матрас. Желаемый тип постели можно получить, поместив широкую, ровную доску между матрасом и пружинами кровати. Хорошо подойдут матрасы, набитые ватой, волосом, губчатой резиной, лузгой гречихи. Подушка должна быть небольшой и достаточно мягкой.

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

Надо отметить, что гиподинамия при сколиозе ускоряет появление остеохондроза и усиливает его проявления. Например, для животных остеохондроз в принципе не свойственен, но, тем не менее, он наблюдается и у них после сидения в тесных клетках, ограничивающих их движения.

Пойдет на пользу плавание, а также все то, что можно объединить под общим названием общая физическая подготовка. Хороши занятия различными видами боевого искусства, развивающие все группы мышц, но такие, где отсутствуют удары по голове, например, ушу, айкидо.

Однозначно не подходят при сколиозе виды спорта, связанные с подъемом тяжестей, а также не рекомендуются виды спорта, дающие одностороннюю нагрузку на опорно-двигательный аппарат, например, фехтование и бадминтон.

Гимнастические упражнения при сколиозе должны быть направлены на укрепление мышц туловища и поддержание правильной осанки.

Рекомендуемый комплекс упражнений, однако надо отметить, что при лечении искривлений позвоночника, помимо упражнений лечебной физкультуры, необходимы остеопатическая терапия, лечебный массаж, физиотерапевтические процедуры и санатор-

но-курортное лечение.

Исходное положение: стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками. Покачивайте туловище из стороны в сторону 7-10 раз.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Одну руку скользящими движениями вдоль туловища поднимите к плечу и одновременно наклоните туловище в противоположную сторону, другая рука в это время скользит вниз по ноге. Затем выполните это упражнение в другую сторону. Повторите по 5-7 раз в каждую сторону.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите правую руку вверх и одновременно наклоните туловище влево, заводя левую руку за спину. Вернитесь в исходное положение. Затем поднимите вверх левую руку, одновременно наклоняя туловище вправо и заводя за спину правую руку. Выполните упражнение по 5-7 раз в каждую сторону.

Исходное положение: лежа на животе. Разведите руки в стороны и одновременно прогнитесь в пояснице. Выполните упражнение 5-8 раз.

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно приподнимите верхнюю часть туловища и одну ногу. Вернитесь в исходное положение. Теперь поднимая верхнюю часть туловища, приподнимите другую ногу. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях и отведены назад, лопатки сведены. Прогнитесь в пояснице, держа при этом прямо шею и смотря вниз. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 7-10 раз.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Поднимите вверх правую руку и одновременно вытяните назад левую ногу, вернитесь в исходное положение. Затем поднимите вверх левую руку и вытяните назад правую ногу, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5-6 раз.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Поверните туловище вправо, одновременно отводя правую руку в сторону. Вернитесь в исходное положение и выполните это движение в левую сторону. Сделайте по 4-5 упражнений в каждую сторону.

Исходное положение: стоя на коленях и опираясь на руки. Скользящими движениями вытяните руки вперед, затем подтяните их назад к коленям. Выполните упражнение 8-10 раз.

Исходное положение: лежа на спине. Прямыми ногами выполните скрещивающиеся движения в горизонтальной плоскости (10 раз).

Исходное положение: лежа на спине. Прямыми ногами выполните скрещивающиеся движения в вертикальной плоскости (10 раз).

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Постарайтесь сесть, не отрывая пяток от пола. Если это упражнение вам трудно выполнить, то сядьте, выпрямляя ноги и руки, наклонитесь руками к носкам.

В положении стоя: на выдохе втяните живот, а таз немного подайте вперед. Повторите 10 раз. Это упражнение хорошо разгружает и освобождает от напряжения пояснично-крестцовый отдел позвоночника; оно полезно при болях в пояснице (ишиасах, ишиалгии), а также в случае сидячей работы, связанной с неподвижностью поз.

Из положения стоя тянитесь руками вверх, поворачивая корпус вправо, затем еще немного потянитесь и еще повернитесь — так до упора. Аналогично выполните упражнение в другую сторону. Делайте это упражнение попеременно вправо и влево — по 5 раз в каждую сторону.

В положении стоя сделайте 3-4 коротких выдоха через нос, при каждом выдохе напрягая мышцы брюшного пресса и как бы выгоняя из организма воздух с помощью сокращения этих мышц. Выполните упражнение 10 раз.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ

Каковы первые предвестники инсульта? Что следует предпринять для предупреждения этого грозного заболевания? Как помочь инсультному больному?

ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ — В НАШИХ СИЛАХ

Недостаточность мозгового кровообращения, сосудистые поражения головного мозга приводят к снижению памяти, внимания — когнитивных (познавательных) функций, ухудшению речи, самообслуживания, действию руки или ноги, а также уменьшают физическую выносливость и умственную работоспособность. Такие нарушения могут быть легкими, умеренными и тяжелыми.

Легкие когнитивные нарушения человек особенно не ощущает в повседневной жизни, они лишь субъективно осознаются им и вызывают смутное беспокойство. При умеренной выраженности эти нарушения можно выявить не только на осмотре у психолога, невролога, но они уже заметны и окружающим в повседневном общении. Тяжелые когнитивные нарушения приводят к слабоумию.

Именно на стадии легких и умеренных когнитивных нарушений человек может сам активно участвовать в восстановлении своего здоровья. На этих стадиях можно проводить недифференцированное лечение, используя аскорбиновую кислоту и рутин для укрепления сосудистой стенки (или продукты, богатые этими витаминами, такие как красная и черноплодная рябина), использовать лекарственные травы, разжижающие кровь и улучшающие мозговое кровообращение. Такая терапия оказывает воздействие на все звенья ишемического поражения центральной нервной системы.

И еще. В нашем организме каждая клетка запрограммирована не только на жизнь, но и на гибель. Некоторые лекарственные препараты тормозят запрограммированность клетки на смерть. Эти препараты неистощающего типа (ноотропные, вазоактивные) благотворно влияют на когнитивные функции и на волевые качества личности. В последнее время для таких препаратов даже появился термин умные лекарства (smart drugs) — они обладают минимальными побочными нежелательными эффектами и низкой токсичностью. К таким лекарствам, например, можно отнести пирацетам, ноотропил, луцетам. Они лечат когнитивные расстройства: улучшают память, внимание, речь. Иногда при повышенных умственных нагрузках эти лекарства могут принимать и здоровые люди.

ПРЕДВЕСТНИКИ ИНСУЛЬТА

Это головокружения, головные боли, появление шума в голове (именно в голове, а не в ушах), причем шум носит пульсирующий характер, напоминает поток воды. Также первыми предвестниками инсульта являются снижение памяти, концентрации внимания, быстрая утомляемость и снижение работоспособности, а также повышенная раздражительность и плохой сон — эти симптомы говорят об общей сосудистой недостаточности головного мозга. Если наблюдается несколько из перечисленных признаков одновременно, то, безусловно, надо обратиться к врачу и пройти курс лечения назначенными препаратами.

Также должны насторожить онемение части языка или угла губ (при отсутствии герпетических высыпаний). Если онемение или ощущение части тела, как ватной, происходит на одной стороне тела (страдают или правая, или левая половины), то это говорит о нарушениях в центральной

нервной системе и является основанием для немедленного обращения к неврологу.

ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Поскольку инсульт — многофакториальное, то есть многопричинное, заболевание, то каким-то одним лекарственным средством эту болезнь не вылечишь и не предупредишь. Если у вас есть риск заболеть инсультом (наследственность, плохая экологическая обстановка, работа в экстремальных условиях), то первое, о чем стоит подумать, это ваш образ жизни: питание, время сна и дование работы и отдыха. Именно здоровый образ жизни может стать ведущей мерой профилактики инсульта.

Нужно стремиться привести свой образ жизни к природному, биологическому ритму, так как организм человека за многие тысячелетия приспособился к такому ритму. Надо сказать, что к социальным переменам человеку приспособиться легче, чем к ломке запрограммированных тысячелетиями механизмов, ритмов жизнедеятельности наших органов. Чрезвычайно важно не сбивать ритм дня и ночи. Если вам приходится работать в ночную смену, то после работы нужно обязательно дать организму отдых, а не начинать сразу решать какие-либо проблемы.

Приведу результаты двух экспериментов. Один из них был проведен на волонтерах: им давали ночные нагрузки, после которых не следовал отдых. Это приводило к эпилептическим припадкам, причем даже у здоровых людей. Другой эксперимент касался гипокинезии, или гиподинамии. Курсанты военного училища в порядке эксперимента в течение недели находились в постели, причем даже еду им приносили в постель. В результате такого образа жизни у них развились головокружения, появились шаткость и неустойчивость походки. Таким образом, малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность нарушения мозгового кровообращения и его острой формы — инсульта.

Что касается питания, то даже при небольших нарушениях мозгового кровообращения следует употреблять легкоусвояемую пищу (пюреобразную, термически обработанную), чтобы организм тратил меньше энергии на ее переваривание.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Раньше была такая медицинская теория, что не следует инсультному больному лежать на больной стороне, и сегодня многие родственники придерживаются такой тактики. Однако теперь доказано, что больного нужно время от времени поворачивать в постели. В этом случае налаживается дыхание и уменьшается склонность к застою, также это является профилактикой камнеобразования в почках и печени, способствует улучшению мочеотделения и перистальтики кишечника. Но на больной стороне лежать нужно недолго — не более 5-10 минут за один прием. Для удобства больного под пораженную конечность можно подкладывать валики, подушечки — это поможет избежать перегрузки, к тому же тогда больной сам сможет перемещать больную руку или ногу. Однако предварительно необходимо получить консультацию невролога или специалиста ЛФК, поскольку к каждому инсультному больному должен быть ин-

индивидуальный подход.

Важно грамотно подойти к лечебной гимнастике. Вначале следует психологически подготовить больного, а не давать ему команды прямо с порога. Попробуйте сделать легкий массаж мышц сначала здоровой, а уже потом больной конечности. Дело в том, что через ощущения в непораженной конечности больной начинает чувствовать, какие ощущения должны быть в больной конечности. После этого начните разрабатывать суставы больного с помощью движений вверх-вниз, сгибаем-разгибаем, приводим-отводим, а также по-лувращательных движений.

Нужно помнить, что когда родственник (методист) начинает работать с пораженной конечностью, больной испытывает боль. Поэтому примерно за час до такого занятия дайте ему анальгетики и препараты, снижающие патологический тонус мышц пораженной конечности, например, мидокалм или баклофен. Кроме того, перед занятием целесообразно воспользоваться еще и разогревающими мазями, например, фастум-гелем, фенолгоном, а также випросалом или другими мазями, содержащими пчелиный либо змеиный яд.

Разрабатывая ногу больного начните с пальцев стопы, далее разработайте голеностопный сустав, коленный и тазобедренный. При разработке суставов пораженной руки



придерживайтесь такой последовательности: пальцы, кисти, локтевой, а затем плечевой суставы.

Важное условие — вовлечение активного внимания больного в лечебный процесс. Нужно идти от пассивного к активному движению, ведь ваша задача — научить больного самостоятельно выполнять необходимые для него упражнения.

Помните, что выздоровление при инсульте приходит постепенно. Надо ежедневно добиваться новых результатов и совершенствовать навыки движения. В восстановительный период после инсульта можно применять и физиотерапевтические процедуры, так как они

улучшат кровообращение в больной конечности, однако физиотерапия не должна заменять выполнение упражнений.

Какую физиотерапию можно применить в домашних условиях? Сухое тепло электрогрелки, а также нагретых в холщовых мешочках соли или пшена. Прикладывайте их ненадолго, примерно на 5 минут, причем у больного это должно вызывать приятные ощущения. Помогут грязевые и парафиновые аппликации. Нежелательны водные процедуры, например ванны, так как они могут вызвать дополнительный отек, особенно в остром периоде.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИНСУЛЬТА

При «мозговом ударе» прокалывают вены на обеих руках на сгибе локтя и выпускают черную кровь до тех пор, пока не пойдет кровь светлая. Если она пойдет, то смертельная опасность отступила. После кровопускания можно поставить больному клизму с мыльной водой и растворенной в ней поваренной солью. Если это средство не поможет, поставить клизму из смеси столового 6%-ного уксуса (1 стакан) и соли (1 чайная ложка) на 2 стакана воды. Клизму ставить через каждый час (3-4 раза).

Если приходится самим оказывать первую помощь больному, то прежде всего его следует уложить в постель, подняв голову повыше, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, на голову положить пузырь со льдом, а к ногам — горчичники. Если горчичников или сухой горчицы в доме нет, то поместить больного в полусидячем положении на кровать, на голову положить лед, а ноги опустить в ведро с очень горячей водой, но не допускать ожога. Когда больной придет в себя, надо поставить ему клизму с солью или столовым уксусом, а когда клизма подействует, дать ему еще слабительное — настой александрийского листа или столовую ложку глауберовой соли.

Если окажется, что больной после «удара» получил паралич одной стороны (руки, ноги, языка и проч.), то надо класть пузырь со льдом на сторону, противоположную парализованной. Делать это до прекращения головной боли, иначе кровоизлияние может повториться.

Пить крепкий чай из травы шалфея лекарственного или свежих померанцевых листьев либо их смеси по 1 стакану 5 раз в день.

После инсульта принимать лечебный напиток: 1 столовую ложку измельченной сухой травы чистотела большого заварить 1 стаканом крутого кипятка ровно на 15 минут и процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Траву живокости полевой (порошок, настой) принима-

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ?

Если инсульт происходит по ишемическому типу вследствие закупорки или спазма сосудов, то ухудшается речь, человек ощущает слабость и онемение, у него опускается носогубная складка, начинает заплетаться язык. Инсульт, возникший в результате разрыва сосуда в мозгу (геморрагический), характеризуется сильной головной болью, спутанностью сознания, разговор такого больного не понятен.

В любом случае не надо нагнетать обстановку, следует постараться успокоить больного. Если инсульт развился на фоне гипертонического криза, то необходимо положить холод на голову, дать лекарства для понижения давления.

При ишемическом инсульте в первую очередь обеспечьте покой и хороший доступ воздуха: уложите больного в постель, следите, чтобы его поза была удобна, а одежда была свободной, не сковывала, не стесняла его. Подготовьте больного для обследования врача — расстегните рубашку и т.п. Проветрите помещение и дайте больному, если это возможно, лекарства, улучшающие кровоснабжение головного мозга (циннаризин и трентал, возможны и другие сочетания препаратов), а также кардиологические препараты, улучшающие сердечный ритм (если больной их обычно принимает).

Сообщите приехавшему врачу, какие сопутствующие заболевания, представляющие угрозу жизни (гипертония, инфаркт миокарда, пневмония, почечная недостаточность), имеются у близкого человека — это поможет поставить более точный диагноз на раннем этапе заболевания. Если вам предлагают госпитализировать инсультного больного, то ни в коем случае не следует отказываться от госпитализации.

ют при сосудистых и травматических нарушениях головного мозга. 10%-ный настой из травы пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Приготовить летучую мазь из 1 части спирта и 2 частей любого растительного масла. Полученной мазью растереть парализованные части тела, когда перестанет болеть голова.

При параличе рекомендуются ванны с добавлением отвара измельченных корней шиповника коричневого.

Половину лимона очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и принимать за час до еды или через час после еды в течение 2-3 недель. Использовать до 2 лимонов в день. После месячного перерыва курс можно повторить.

Гороховая мука улучшает питание головного мозга, нормализует обмен веществ. Принимать по 1/2-1 чайной ложке 2-3 раза в день до еды.

Когда прекратится кровоизлияние, растереть конечности больного эфиром (но не вблизи огня, чтобы эфир не вспыхнул). Если проделать эту процедуру вечером, то на другой день утром нужно смазать растертые части тела вазелином, а вечером опять растереть эфиром.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Занятия лечебной физкультурой должны войти в привычку. Тренироваться следует каждый день. Успеху занятий способствует их регулярное проведение на постоянном месте в одно и то же время. Ежедневные упражнения по 10-15 минут обязательно приведут к заметным результатам. Польза от занятий может проявиться не сразу, поэтому необходимо запастись терпением и выдержкой. Болезнь развивается постепенно, предпосылки ее созревают в течение длительного времени, следовательно, и рассчитывать на быстрое излечение не стоит.

Основная цель должна заключаться не в том, чтобы выздороветь немедленно, а в том, чтобы воспрепятствовать возвращению острого состояния или, по крайней мере, свести его проявления к минимуму, обеспечив себе тем самым нормальную жизнедеятельность.

Упражнения 1-3 рекомендуются прежде всего для восстановления шейного отдела позвоночника. Цель: улучшить подвижность позвонков и вернуть эластичность мышцам шеи.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову максимально вправо, затем так же влево. Повторить 5-10 раз.

Назначение: достичь такой степени подвижности шейных позвонков, чтобы при максимальном повороте головы нос и подбородок располагались над плечом. Интенсивность движений следует контролировать по появлению болевых ощущений.

Облегченный вариант. Сделать серию небольших поворотов в каждую сторону. Для этого голову, насколько это возможно, следует повернуть в сторону и выполнить несколько поворотов в этом направлении — своего рода «бег на месте». Затем проделать то же в другую сторону.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком

ощутить грудную выемку. Повторить 5-10 раз.

Назначение: повышать гибкость шейного отдела позвоночника и растягивать скованные крупные мышцы задней области шеи.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Переместить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить упражнение 5-10 раз.

Назначение: коррекция осанки. Когда голова двигается назад, занимающийся ощущает, как растягиваются напряженные и скованные мышцы задней области шеи. Упражнение рекомендуется также делать в течение дня. Польза от этих занятий будет заметна очень скоро.

Упражнения 4-8 применяются прежде всего при длительном лежачем положении и сильной атрофии мышц спины и шеи. Цель: укрепить ослабленные мышцы, добиться их наибольшего расслабления, уменьшить болезненные ощущения в местах прикрепления мышц шеи.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течение 10 секунд, затем отдыхать столько же времени. Повторить упражнение 10 раз.

Назначение: укрепить ослабевшие мышцы передней области шеи, способствовать разработке подвижности шейных позвонков и обеспечивать правильное положение головы.

Упражнение 5. Исходное положение: сидя, положив одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя голову в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы в течение примерно 10 с. Отдохнуть. Повторить 10 раз.

Назначение: укрепить боковые мышцы шеи, улучшить подвижность позвонков.

Упражнение 6. Исходное положение: сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи, насколько это возможно, и удерживать в таком положении в течение 10 секунд. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вдохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью руки оттягивают плечи вниз. Остаться в таком состоянии 10-15 секунд. Повторить упражнение 5-10 раз.

Упражнение 7. Исходное положение: сидя или лежа на полу. Массировать самому или с чьей-либо помощью область между костью затылка и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным в течение 3-4 минут.

Массаж этой части головы может вызвать болезненные ощущения, как правило ослабевающие через короткое время. Эта процедура помогает снимать головные боли.

Упражнение 8. Исходное положение: сидя или лежа на полу. Массировать или тереть кончиками пальцев верхний и внутренний участок лопатки — место прикрепления мощной мышцы шеи, поднимающей лопатку. Вначале процедура причиняет боль, однако очень скоро она исчезает, при этом в области плечевого пояса ощущается легкое тепло. Продолжительность массажа — 3-4 минуты. Эту процедуру можно делать самому, но лучше, если ее проведет кто-нибудь другой.