Откройте для себя новые

«Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Более 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями

40 цветных страниц
Выходит каждые 2 недели

С нами стали здоровыми миллионы.
Присоединяйтесь и Вы!

Хотите быть любимой, счастливой, желанной? Навсегда избавиться от неудач, защититься от завистников, недоброжелателей, порчи и сглаза?

Читайте журнал «Магия и красота»!

Мы подскажем, как перехитрить проблемы и справиться с любыми трудностями! Вместе мы преодолеем все сложности и добьемся желаемого!

Уже в продаже

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

Давно ли вы заглядывали в свою медицинскую карточку? Загляните при случае, а заодно вспомните, чем переболели в детстве. Скорее всего, большинство заболеваний окажутся инфекционными. А что это за болезни и почему некоторые из них «выбирают» именно вас? Советуем с помощью нашей брошюры пройти тестирование на иммунитет. Сейчас он далеко не у всех на высоте.

Даже если результат теста окажется неутешительным, а сезон вирусных эпидемий в самом разгаре, не падайте духом. Новая брошюра «Лечебных писем» из популярной серии «Аптечка-библиотечка» поможет вам защититься от многочисленных врагов здоровья – вирусов, болезнетворных бактерий и прочих паразитов. Да, многие из них заразны, и болеют даже врачи. Но по статистике люди, вооруженные знаниями, меньше страдают от инфекционных заболеваний. А что знаете вы хотя бы о самых распространенных инфекциях, которые поражают дыхательную и пищеварительную системы, кровь и кожу? О них и рассказывается в номере «Аптечки-библиотечки», и это должен знать каждый! Ведь подхватить грибок, гепатит или ВИЧ сейчас можно всюду, даже в маникюрном салоне. Поэтому важно укреплять иммунитет, разбираться в травах, правильно питаться, а не сбивать температуру и не глотать какие попало антибиотики.

Знания – великая сила, и вместе мы научимся быть здоровыми!

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ИНФЕКЦИЯХ?

Особенности болезней ... 3
Какие бывают микробы ... 4
Где лечиться? ... 6
Обеззараживающие эфирные масла ... 7
Сбивать ли температуру? ... 9
Как принимать антибиотики? ... 10
Что такое карантин ... 12
Безопасный маникюрный салон ... 14
Инкубационный период болезни ... 15

ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ МИКРОБОВ

Как устроена иммунная система ... 19
6 важных правил ... 21
Тест: В каком состоянии ваш иммунитет? ... 23
Как начать закаливание? ... 25
С микробами борется баня ... 27
Полезные и вредные продукты ... 28
Точечный массаж для иммунитета ... 30
Правила здорового сна ... 32
Советы психологов ... 33

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Пихтовое масло ... 37
Продукты пчеловодства ... 38
Алтайское мумие ... 40
Вода как лекарство ... 41
Важные продукты ... 42

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Как происходит заражение ... 45
Особенности гриппа ... 46
Краснуха у детей и взрослых ... 48
Ветряная оспа ... 50
Туберкулез ... 51
Дифтерия ... 53
Рекомендации при кори ... 54
Гимнастика Стрельниковой ... 56
Бронхит и пневмония ... 58

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Болезни грязных рук ... 61
Первая помощь при отравлении ... 63
Необходимые лекарства ... 64
Щадящая диета ... 66
Опасный стафилококк ... 67
Гепатит А ... 68
Напитки от диареи ... 70

ИНФЕКЦИИ КОЖИ

Выясните причины болезни ... 73
Как удалить бородавки? ... 74
Невидимый клещ – демодекоз ... 76
Грибковые болезни ... 77
Чем вредна синтетика? ... 79

ДРУГИЕ ОПАСНЫЕ НЕДУГИ

Берегите почки ... 81
Предупредите цистит ... 83
Что такое скрытые инфекции? ... 85
Советы гинекологов ... 86
Народные средства при герпесе ... 88
Гепатит приходит через кровь ... 89
Как не заразиться малярией ... 91
На заметку путешественникам ... 93
Если вас укусил клещ ... 94
Инфекции от домашних животных ... 96

ТРАВЫ ПРОТИВ ИНФЕКЦИИ

Растения-антисептики ... 99
Шалфей лекарственный ... 101
Зверобой продырявленный ... 102
Календула ... 103
Эхинацея пурпурная ... 104
Столетник (алоэ древовидное) ... 105
Эвкалипт ... 107
Антисептические сборы трав ... 108

Составитель *Любовь Игумнова*

Что мы знаем об инфекциях?

Особенности болезней

Так много разных болезней называют инфекционными, что непонятно, почему их объединяют в одну группу. Что общего у всех инфекционных заболеваний? И чем они отличаются от других?

Елена Владимировна Астилина, г. Бугульма

Инфекционными называют довольно обширную группу заболеваний. Все они вызываются и поддерживаются присутствием в организме живого чужеродного агента, который называется возбудителем болезни. На его повреждающее воздействие организм отвечает защитными реакциями. Как только организм освобождается от него, наступает выздоровление. Вы спрашиваете: в чем отличие инфекционных болезней от всех других?

1 Их первая и главная отличительная особенность заключается в том, что заболевший человек выделяет во внешнюю среду возбудителей, т. е. может стать причиной заражения других людей и распространения инфекции.

2 Вторая особенность состоит в том, что инфекционное заболевание поражает не только один орган или систему (например, дыхательный аппарат или желудочно-кишечный тракт), но всегда сопровождается общими реакциями организма на выделяемые микробами токсины. К ним относятся: повышение темпера-

туры тела и лихорадка, головная боль, токсическое поражение печени и др.

3 Третья особенность заключается в динамичности инфекционного процесса. Симптомы острого заболевания могут быстро сменять друг друга. Буквально за час першение в горле переходит в кашель; быстро нарастают признаки обезвоживания; легкий кожный зуд переходит в красноту и сыпь и т.д.

4 Четвертая особенность состоит в том, что субъективное чувство выздоровления (отсутствие жалоб, нормальная температура тела и хорошее самочувствие) часто опережает полное восстановление всех нарушенных болезнью функций.

В зависимости от того, как возбудители инфекций попадают в организм и какие ткани поражают, инфекционные болезни можно разделить на 4 группы:

- **Кишечные инфекции** (фекально-оральный путь распространения, заражение через рот).

- **Инфекции дыхательных путей** (воздушно-капельный путь распространения, заражение через дыхательные пути).

- **Кровяные инфекции** (передача возбудителя при укусе насекомых, а также при инъекциях, переливании крови, плазмы и т.п.).

- **Инфекции кожи** (контактный путь распространения, заражение через кожу или слизистые оболочки).

Какие бывают микробы

У меня появилось воспаление в глазу, и когда я пришла к окулисту, у меня взяли мазок из глаза для определения вида инфекции. И не назначили никакого лечения до получения результатов анализа. Правильно ли поступил врач? Ведь мне могло стать хуже?

Леонид Яровлев, г. Волгоград

Для правильного и эффективного лечения инфекционного заболевания надо обязательно выяснить, вирусное ли у вас заболевание, бактериальное или, например, грибковое. Дело в том, что разные виды микробов обладают разными свойствами и устойчивостью к тем или иным лекарствам. А это важно для назначения правильного лечения. Так, при вирусном заболевании (например, при гриппе, герпесе, ОРВИ, вирусном конъюнктивите и др.) вам ни в коем случае нельзя принимать антибиотики. Принимая их, вы не устраните возбудителя болезни, а только нарушите иммунитет и усложните борьбу организма с вирусами. Не будет смысла и при бактериальной инфекции (к примеру, при туберкулезе или ангине) использовать противовирусные препараты.

В случае заболеваний, которые могут быть вызваны как бактериями, так и вирусами (менингит, пневмония, бронхит и др.), обязательно проходите дополнительное обследование для определения возбудителя.

Чем же отличаются друг от друга вирусы и бактерии?

- Бактерии значительно крупнее.

- В отличие от вирусов они способны к самостоятельному росту и размножению. Вирусы же не имеют собственных клеток, поэтому они проникают в ядро чужих клеток и изменяют их структуру. Только в таких условиях они приобретают способность к размножению. Эта особенность делает вирусы более опасными по сравнению с бактериями.

- Помимо болезнетворных, бывают и полезные бактерии, которые не приводят к болезням. К примеру, бифидобактерии и лактобактерии, живущие в кишечнике, участвуют в переваривании пищи, выработке витаминов и пр. Также они принимают участие в защите организма от патогенной микрофлоры (в том числе других бактерий и вирусов). Вирусы же всегда представляют опасность для здоровья.

Назвать всех возбудителей инфекционных болезней невозможно, ведь ежегодно открываются новые вредные микроорганизмы. Однако всех их можно отнести к той или иной группе.

- **Вирусы** – микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в клетки и размножаться в них.

- **Бактерии** – одноклеточные микроорганизмы сферической (кокки), цилиндрической (палочки) или спиральной (спириллы) формы.

- **Спирохеты** – подвижные микроорганизмы, характеризую-

щиеся нитевидной, спиральной формой.

• **Риккетсии, хламидии** – паразитирующие внутри клеток микроорганизмы, занимающие промежуточное положение между бактериями и вирусами.

• **Микоплазмы** – микроорганизмы, не имеющие клеточной стенки, но паразитирующие вне клеток.

• **Грибки** – микроорганизмы, относящиеся к низшим растениям и паразитирующие в организме живых растений, животных и человека (например, кандида).

• **Простейшие** – одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции, свойственные отдельным тканям и органам более высокоразвитых организмов (например, трихомонады, лямблии).

Где лечиться?

В каких случаях при заражении надо обязательно ложиться в больницу, а в каких можно лечиться дома?

Антонина Гератиченко, г. Омск

Инфекционные больные выделяют опасные микроорганизмы во внешнюю среду, что может стать причиной заражения других людей. Но далеко не все из них должны быть изолированы и лечиться в больницах.

Когда врач решает, требуется ли госпитализация, он учитывает и возраст больного, и тяжесть его состояния, и наличие сопутствующих заболеваний, и домашние условия (возможности ухода и др.). Но особенно важен в этом вопросе диагноз болезни и степень опасности заражения для окружающих.

Например, при таких распространенных инфекциях, как ангина и грипп, краснуха, ветряная оспа, пневмония, госпитализируют редко. В большинстве случаев при этих заболеваниях пациент остается дома.

Что вам нужно делать при появлении инфекционного больного дома?

• Больного с воздушно-капельной инфекцией (ОРВИ, грипп, ветрянка и т.п.) поместите в отдельной комнате, а если это невозможно, оградите его постель ширмой или занавесьте простыней. Его контакт с окружающими должен быть ограничен.

• Как можно чаще проветривайте и делайте влажную уборку в комнате, где находится больной, наглухо закрывайте дверь в другую комнату. При уходе за больным надевайте маску.

• Если в вашем доме есть человек, больной гепатитом С или В, не пользуйтесь одними маникюрными ножницами, мочалками, бритвенными приборами, расческами и т.п. Обратите внимание, что половым партнерам необходимо использовать презервативы.

• При кишечных инфекциях (любых видах отравлений, нарушений стула и пр.) обратите самое пристальное внимание на мытье рук после туалета и перед едой, ручек двери, личных предметов, детских игрушек и др.

• Если кто-то болен кожными инфекциями, старайтесь избегать соприкосновения как с самим больным, так и с его одеждой и другими предметами, которыми он пользуется. Не забывайте о дезинфицирующих средствах гигиены.

Обеззараживающие эфирные масла

Мне нравится для лечения использовать эфирные масла. А какие из них обладают дезинфицирующими, антибактериальными свойствами?

Людмила Емельянова, г. Астрахань

Вы уже знаете, что многие растения и их эфирные масла обладают выраженными обеззараживающими свойствами. Особенно они эффективны для борьбы с бактериями. В отличие от промышленных дезинфицирующих средств (которые есть в чистящих порошках, гелях и т.п.) они нетоксичны для дыхательной системы и не вызывают мутацию микробов, из-за которой их эффективность снижается.

А некоторые натуральные масла угнетают рост микробов даже лучше, чем антибактериальные средства на основе фенола.

• Дома для дезинфицирования воздуха вы можете использовать масла чабреца, розы, лаванды, можжевельника, гвоздики. Налейте 2 капли одного из этих масел в воду для аромалампы и подожгите свечу под ней. Приятный аромат предотвратит распространение опасных бактерий.

• Налейте в емкость аромалампы теплую воду и добавьте по 1 капле масла сосны, чабреца, лаванды и розмарина. Такая ароматная композиция уничтожит стафилококки, плесень и ее споры в воздухе достаточно большого помещения.

• Если вы отправитесь на прогулку в хвойный лес, то выделяемые в воздух эфирные масла сосны, пихты и др. помогут вам провести профилактику инфекций дыхательных путей. Эти же масла вы можете приобрести, чтобы использовать дома во время эпидемий гриппа и других острых респираторных заболеваний.

• Эфирное масло имбиря или чайного дерева поможет вам уменьшить воспаление на коже, но не забудьте предварительно смешать его с базовым маслом (например, оливковым). Также вы можете добавлять антисептические масла (2-3 капли) в ванны.

• В качестве приправы к салатам и горячим блюдам используйте травы, богатые маслами с антисептическими свойствами. Это розмарин, мята, укроп, кориандр, анис. Они предотвратят гнилостные процессы в пищеварительном тракте, вызываемые бактериями.

• Если вы ходите в баню, возьмите с собой бутылочку с маслом кедра, эвкалипта, душицы или ромашки. Капните 2-3 капли в воду, в которой замачиваете веник. Во

влажной среде эти ароматы распространятся очень быстро. Они продезинфицируют воздух в парной, будут способствовать заживлению ссадин и царапин, очистят кожу от патогенной микрофлоры, окажут лечебно-профилактическое действие на носоглотку и органы дыхания.

Обратите внимание на некоторые предостережения. Во-первых, не превышайте дозировки. В больших концентрациях эфирные масла лучше действовать не будут, но могут вызвать головную боль, раздражение или угнетение психики.

Используя новое масло в аромалампе или емкости для ингаляций, первую процедуру проводите не дольше 5 минут. Затем хорошо проветрите помещение. Только привыкнув и убедившись, что масла влияют положительно, можете приступать к полноценным аромапроцедурам по 15-30 минут. Если вы хотите добавить эфирное масло в ванну, крем, тоник для кожи, сначала проведите аллергопробу на небольшом участке кожи.

Сбивать ли температуру?

Почему инфекционный процесс всегда сопровождается повышением температуры? Надо ли ее сбивать? Какие народные средства можно использовать как жаропонижающие?

Полина Аркадьевна Грусталева, г. Сыктывкар

Возможно, вы уже знаете, что многие патогенные микробы, попадая в организм человека, выделяют токсичные вещества. По этой причине инфекционные больные почти всегда жалуются на такие признаки отравления организма, как общее недомогание, слабость и разбитость, чувство ломоты во всем теле, боли в мышцах и суставах, нарушение сна и головная боль.

Кроме того, в случае острого инфекционного процесса практически всегда наблюдаются повышение температуры тела и лихорадка. Большинство инфекционных болезней протекает при температуре выше 37-38°. Правда, существуют инфекции (например, ботулизм), при которых этот показатель даже понижен (ниже 35,0-36,5°).

Главное – не бойтесь высокой температуры, потому что это показатель того, что ваш организм борется с инфекцией. Предпринимайте меры по снижению температуры только в том случае, если она достигла 38° и выше. И не спешите пить медикаменты. Воспользуйтесь народными средствами.

Охлаждающие компрессы

• Смочите салфетки прохладной водой с яблочным уксусом, смешанными в соотношении 3:1, и приложите их ко лбу, вискам, запястьям, ладоням. Или сделайте такой компресс на икры ног. Повторяйте смачивание салфеток каждые 5 минут.

• В равном соотношении смешайте водку, воду, 2-процентный уксус. Намочите в этом растворе простыню и обернитесь ею. Повторите 2-3 раза до снижения температуры до 38°.

• Если повышение температуры сопровождается головной болью, приложите ко лбу и вискам листья белокочанной капусты.

Жаропонижающие продукты

• Залейте 2 ст. л. сухих ягод малины 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15-20 минут, процедите и примите 2-3 стакана горячего настоя в течение 1-2 часов.

• Возьмите 2-3 ст. л. свежей или замороженной клюквы или черной смородины, раздавите в стакане и залейте горячей водой. Пейте без ограничения, если вы нормально переносите кислый

вкус. Если нет, добавьте мед (желательно липовый), тоже известный своим потогонным и жаропонижающим действием.

• Ешьте лимоны или пейте их сок. Этот фрукт содержит салициловую и лимонную кислоты, способные снижать жар. Не забывайте и про апельсины, их кислоты тоже отлично избавляют от лихорадки.

• Ешьте ягоды вишни или пейте вишневый сок, они хорошо утоляют жажду и снижают температуру. Также жаропонижающим свойством обладает морковный сок.

Травы с потогонным, противовоспалительным и антибактериальным действием.

• Пейте настой или отвар из листьев малины, приготовленный из расчета 1 ст. л. листьев на 1 стакан кипящей воды.

• Помните, что одно из самых эффективных средств для снижения температуры – это кора ивы. Ее даже принято называть природным аспирином. 1 ст. л. измельченной коры залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте при жаре по 1/3 стакана 3 раза в день.

• Летом запаситесь цветками липы. Липовый цвет обладает потогонным, жаропонижающим и бактерицидным действием. 1 ст. л. цветов липы залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и пейте как чай по 1/2 стакана в теплом виде.

Как принимать антибиотики?

У антибиотиков есть много противопоказаний, но при некоторых болезнях они необходимы. Как их принимать, чтобы снизить вред?

Лидия Тисменкина, г. Челябинск

Антибиотики – достаточно эффективное средство против бактериальных инфекций. При этих заболеваниях врачи часто прописывают их и детям, и взрослым. Но и сами заболевшие люди, не прибегая к совету медиков, пьют антибиотики даже тогда, когда их прием совершенно не оправдан.

1 Запомните: использовать антибиотики можно и нужно только тогда, когда без них не обойтись.

Принимайте их только в том случае, если в ваш организм попал такой возбудитель инфекции, с которым ваш иммунитет и народные методы не справятся или

под влиянием которого возможно развитие серьезных осложнений.

Как вы понимаете, это должно быть не легкое недомогание, а серьезная бактериальная инфекция: пневмония, гайморит, пиелонефрит, острый отит, абсцессы, кишечные отравления и др.

А вот при ОРВИ или гриппе, герпесе, ветрянке, краснухе, паротите и других вирусных болезнях применять их бессмысленно: в этом случае они нанесут больше вреда, чем пользы.

2 Не подбирайте антибиотик самостоятельно. Это должен сделать специалист, причем после бактериологического исследования.

Чтобы антибиотик действовал только на опасные бактерии и при этом не нарушал естественную микрофлору вашего организма, надо знать, какой именно возбудитель вызвал заболевание. Для этого вам надо будет сдать анализ. Например, при гнойном отите у вас возьмут мазок из уха, при кашле исследуют мокроту, при воспалительных процессах в мочеполовой системе – мочу и т.д. Результаты будут готовы через 2-6 дней.

3 Строго соблюдайте правила и часы приема антибиотиков.

Как только вы приобретете тот или иной препарат, прочтите аннотацию к нему. Обратите особое внимание на дозировки и длительность курса приема. Не превышайте этих показателей. Также посмотрите, с какой периодичностью необходим прием лекарства (например, через каждые шесть часов). Не принимайте его чаще или реже назначенного времени. Это необходимо, чтобы в организме всегда присутствовал постоянный уровень нужных вам лекарственных веществ. Чтобы не забывать об очередном приеме, заведите будильник на то время, когда будет следующий прием.

Не ешьте таблетки во время еды, это надо делать за час до или через час после приема пищи.

Обратите внимание, что запивать большинство антибиотиков рекомендуется чистой, негазированной водой комнатной температуры. Категорически не подойдут для этого крепкий кофе и чай, кисломолочные напитки и соки, и тем более газированные лимонады и алкоголь.

4 Принимая антибиотики, используйте продукты, защищающие организм от их неблагоприятного воздействия.

К сожалению, антибиотики неизбежно меняют микрофлору кишечника. Чтобы избежать дисбактериоза и прочих осложнений, ешьте свежие фрукты и овощи, а также цельнозерновые каши, богатые растительной клетчаткой. Она создаст условия для заселения кишечника полезными микроорганизмами. А после завершения курса лекарственной терапии пейте кефир, натуральные йогурты, ешьте творог. Эти продукты содержат лактобактерии и бифидобактерии, в которых нуждается пищеварительная система. Остатки химических веществ от таблеток вы сможете вывести с помощью тыквы, свеклы, других овощей. Для подавления гнилостных процессов в кишечнике пейте компоты с клюквой, брусникой, другими кислыми ягодами.

5 Обратитесь к врачу при таких реакциях на антибиотики, как тошнота, рвота, сыпь, жидкий стул, боли в животе.

Он решит: отменить антибиотик или заменить его на другой. При появлении этих симптомов вам будет необходимо обильное питье (подойдут вода, компот, слабый чай с лимоном). Можете принять и активированный уголь или другой сорбент.

Что такое карантин

В классе, в котором учится моя дочка, один из учеников заболел гепатитом. Он лечится в больнице, а весь класс на целый месяц закрыли в одном кабинете, как говорят «на карантин». Для чего это нужно? На какие сроки устанавливают такие ограничения при разных болезнях?

Екатерина Олеховская, г. Москва

Вы пишете, что один из школьников заболел гепатитом, из-за чего на карантин закрыли весь класс. Такие меры были приняты для того, чтобы не допустить распространения инфекции среди детей и уменьшить число заболевших.

Почему карантин распространяется на весь класс? Дело в том, что одноклассники много времени проводят друг с другом, общаются и играют на переменах, вместе ходят в столовую, обмениваются письменными принадлежностями, книгами и другими предметами.

В результате у них повышается риск заразиться инфекционными болезнями друг от друга. Даже если ваш ребенок не заболел, в течение определенного периода времени есть вероятность того, что попавшие в его организм вирусы приведут к заболеванию.

Поэтому во время действия карантина все дети, имевшие контакт с заболевшим ребенком (их называют «контактные лица»), не просто заперты в одном помещении, чтобы не передавать инфекции другим классам. В этом помещении проводится регулярная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств. Дети должны проходить регулярный осмотр с измерением температуры, осмотром кожи и конъюнктивы глаз и фиксированием общего состояния (настроение, подвижность, контактность ребенка). Это

необходимая мера, чтобы вовремя выявить заболевших детей и произвести их изоляцию от здоровых.

Также важно, что во время карантина контактным лицам не делают никакие профилактические прививки (инфекционные заболевания являются противопоказаниями для такого рода процедур) и реакции Манту.

Вы задаете вопрос о сроках карантина. Они устанавливаются на основании данных о наибольшей продолжительности скрытого периода той или иной болезни. При различных инфекционных заболеваниях он имеет различную продолжительность.

В случае гепатита А это один из самых длительных сроков – 35 дней. А, например, при дизентерии или скарлатине класс закрыли бы на карантин на 7-10 дней; при вирусном менингите, ветряной оспе или краснухе – на 21; а при таком распространенном заболевании как грипп – всего на 3-5 дней.

Что вам следует делать во время карантина в классе ребенка?

Во-первых, проводите профилактические мероприятия по укреплению иммунитета. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался, ел полезные продукты, тепло одевался и т.п.

Обязательно напомните ему о правилах гигиены, ведь отсутствие привычки мыть руки перед едой в значительной степени способствует проникновению опасных вирусов в организм детей с еще незрелой иммунной системой.

Безопасный маникюрный салон

Я часто хожу в маникюрный салон. Но мои родители предупреждают, что я рискую подцепить гепатит или ВИЧ-инфекцию. Правда ли это? Как выбрать салон, в котором соблюдены все правила безопасности?

Зинаида Леонидовна Акрышева, г. Санкт-Петербург

Иногда даже профессиональная маникюрша может сделать небольшой порез во время работы с ногтями. А о том, что в салоне можно приобрести грибок, гепатит или ВИЧ-инфекцию, уже давно говорят во всех СМИ. Как же обезопасить себя? На что надо обратить внимание при выборе салона красоты?

1 Гласперленовый стерилизатор (внешне похож на прибор, в котором подогревают бутылочки с питательными смесями для младенцев). В нем инструменты обеззараживаются при температуре 230°. Для полной очистки требуется не более 30 секунд. Так что, если сомневаетесь в стерильности инструментов, попросите повторить обработку при вас.

2 Ультрафиолетовый стерилизатор, в котором инструменты должны находиться после основной обработки. Прибор можно узнать по специфическому фиолетово-желтому свету. Если вместо этих двух стерилизаторов маникюрша использует только протирание инструментов спиртом или другими дезинфицирующими растворами, откажитесь от посещения салона.

3 Все одноразовые инструменты (апельсиновые палочки, пилочки, блок для полировки) должны быть в упаковке, которую вскроют только в вашем присутствии.

4 Рабочий стол мастера и ванночка для рук должны быть идеально вымыты еще до вашего прихода. Также к моменту, когда вы сядете за стол, все использованные инструменты и салфетки должны быть убраны.

5 Перед первым посещением попросите администратора показать акт обследования и разрешение на открытие и работу салона. Не стесняйтесь задавать вопросы и просить предъявить документы.

6 И, разумеется, обратите внимание на то, чтобы белый халат (именно медицинский халат, а не строгий костюм или другая одежда) был безукоризненно чистым, как и руки и ногти мастера ногтевого сервиса.

Инкубационный период болезни

Каждый раз, когда приходится общаться с заболевшим гриппом человеком, я жду, когда заболею сама. Скажите, через какое время проявляются симптомы инфекционных заболеваний?

Алиса Курышевкина, г. Иркутск

Одной из особенностей инфекционных болезней является то, что они проходят определенную последовательность периодов.

Первый из них – скрытый, или инкубационный период. Почему он так назван? Дело в том, что первые симптомы инфекции появляются не сразу, а только через какое-то время после момента проникновения возбудителя в организм. На этом этапе болезни вы еще не чувствуете, что заболели.

Длительность этого скрытого периода может различаться в зависимости от конкретного заболевания. Например, при гриппе или ботулизме он исчисляется часами, при бешенстве или вирусном гепатите В – неделями и даже месяцами, при медленных инфекциях – месяцами и годами. Но для большинства инфекционных болезней длительность инкубационного периода составляет 1-3 недели.

Также продолжительность скрытого периода зависит от того, насколько много микробов попало в ваш организм, как быстро они повреждают здоровые клетки, размножаются, вырабатывают токсичные вещества. Когда эти нарушения достигают определенного уровня, они начинают проявляться в виде тех или иных симптомов.

Заболевание	Инкубационный период. Болезнь может проявиться через... дней (указан минимальный и максимальный срок инкубационного периода)	Начало «заразного» периода (когда человек начинает заражать других). День, считая от начала заражения (инкубационного периода).	Заразен ли во время болезни и далее. Указан только «заразный» период или продолжение «заразного» периода
Краснуха	от 11 до 24 дней	с 7-го дня от заражения	весь период сыпи + 4 дня
Корь	от 9 до 21 дня	с 5-18-го дня	весь период сыпи + 4 дня
Ветрянка	от 10 до 23 дней	с первых жалоб (симптомов)	весь период сыпи + 5 дней
Скарлатина	от нескольких часов до 12 суток	с первых жалоб (симптомов)	первые дни болезни не заразен
Коклюш	от 3 до 20 дней	с 2-18-го дня	1 неделя болезни = 90-100% «заразности», 2 неделя = 65%, 3 неделя = 35%, 4 неделя = 10%
Дифтерия	от 1 часа до 10 дней	с началом болезни – первыми симптомами (жалобами)	2 недели
Эпидемический паротит (свинка)	от 11 до 26 дней	за 1-2 дня до первых жалоб (симптомов)	до 9 дней
Туберкулез	от 3 до12 недель	с первых жалоб (симптомов)	всегда, но в разной степени
ОРЗ, ОРВИ, грипп	от нескольких часов до 15 дней	за 1-2 дня до первых жалоб (симптомов)	до 10 дней
Полиомиелит	от 3 до 35 дней	через 1,5 дня	3-6 недель
«Легкие» кишечные инфекции – КИНЕ (ротавирусы, криптоспоридии, пищевые отравления)	от 1 часа до 12 дней	с первых жалоб (симптомов)	5 дней – 2 недели – в зависимости от возбудителя
Гепатит А	от 7 до 45 дней	с 3-23-го дня	весь период желтухи, 1 мес.
Гепатит Е	от 14 до 60 дней	с 7-30-го дня	весь период желтухи, 1 мес.
Дизентерия	от 1 до 7 дней	с первых жалоб (симптомов)	весь период болезни
Сальмонеллез	от 2 часов до 3 дней	с первых жалоб (симптомов)	весь период болезни

Личный опыт

Я обхожусь без жаропонижающих

По телевизору постоянно показывают рекламу всевозможных таблеток, в том числе жаропонижающих. А я вот уже несколько лет не пользуюсь ими и своих детей учу обходиться без лишних медикаментов. Если температура поднялась только до 37-38°, вообще не стоит беспокоиться. Покой и отдых – вот все, что нужно организму, чтобы он сам справился с болезнью.

А вот если отметка на градуснике уже выше и приближается к 39-40°, то смочите тряпочки 3%-ным уксусом и приложите их к запястьям и щиколоткам. На 1-2° температура гарантированно снизится.

И обязательно пейте компоты из кислых ягод с медом или хотя бы чай с лимоном и медом. Эти напитки и жажду устранят, и избавят от обезвоживания, и снизят температуру. Заметьте, что я написала «с медом», а не «с сахаром». Рафинированный сахар довольно заметно подавляет иммунитет. Это и здоровым-то людям ни к чему, а уж больному тем более не нужно.

Галина Тимофеевна Романюк, г. Северск

Ванночка с марганцовкой

Несколько лет назад у моей подруги появился грибок на стопах. Он появился после того, как она перемерила много обуви в магазинах в поисках летних туфель. К счастью, она вылечилась. Но после того как она рассказала мне эту историю, я задумалась о необходимости защиты от грибков и прочих поражений кожи.

Конечно, примеряя в магазине обувь, которую могли мерить и другие люди, я обязательно надеваю на ногу следок или носок. И придя домой, первым делом замачиваю его в стиральном порошке и стираю.

А потом делаю ванночку для ног с марганцовкой. Она, наверно, есть у всех в домашней аптечке. Ее часто применяют для обеззараживания кожи, ведь она убивает многие опасные микробы. В таз с горячей водой я насыпаю совсем чуть-чуть этого порошка, чтобы получился слабый розово-фиолетовый раствор. В него опускаю ноги и минут 10 держу их. А потом споласкиваю в обычной воде и вытираю.

Рината Вастилина, г. Екатеринбург

Личный опыт

Дезинфицирующая уборка

Мы живем в коммунальной квартире. Если у кого-то из соседей начинается насморк или кашель, никуда не деться от распространяемых инфекций. У меня иммунитет крепкий, поэтому за себя я не боюсь. А вот дети, пока маленькие, простужаются очень легко. Чтобы их защитить, я пользуюсь эфирными маслами эвкалипта и пихты.

Каждый день, пока кто-то болеет, делаю влажную уборку в наших двух комнатах и на кухне, в ванне, в коридоре. При этом в воду, в которой смачиваю тряпки, добавляю пару капель масел. Как я узнала, эвкалипт, пихта и некоторые другие растения знамениты своими дезинфицирующими свойствами. Делая уборку с ними, мы убиваем микробов, которые остаются в воздухе и домашней пыли. И одновременно проводим своеобразную ингаляцию для лечения слизистой носа и горла, ведь вдыхая воздух с эфирными маслами, мы устраняем микробов, которые уже попали в дыхательные пути.

Ульяна Гришвенко, г. Киров

Защищаемся от микробов

Как устроена иммунная система

У нас на коже, в кишечнике и в других внутренних органах живет множество микробов. Но они далеко не всегда вызывают болезнь. Медики объясняют это работой иммунной системы. А как она борется с микробами? Какие органы входят в нее?

Галина Варильева, г. Чита

Вы правы: нас окружает огромное количество микроорганизмов, которые способны быть причиной заболевания. Но в нашем организме выработаны определенные механизмы защиты от возбудителей инфекций, которые помогают нам оставаться здоровыми. Давайте рассмотрим их на примерах.

1 Непроницаемость кожи для большинства микроорганизмов обеспечивается не только барьерными функциями неповрежденных покровов, но и бактерицидными свойствами выделяемых через поры веществ. Эти свойства снижаются, когда кожа слишком влажная или слишком сухая, долгое время загрязнена или подвергается действию агрессивных химических веществ.

2 Высокая кислотность желудочного сока и наличие в нем особых ферментов губительно действуют на попавшие в желудок микроорганизмы. А вот низкая кислотность желудочного содержимого делает человека менее защищенным от заражения кишечными инфекциями.

3 Нормальная микрофлора организма препятствует размножению патогенных микробов на слизистых оболочках.

4 Двигательная активность ресничек (мельчайших волосинок) на слизистых дыхательного аппарата механически задерживает возбудителей болезней, не давая им проникнуть в более глубокие отделы, например в легкие и бронхи.

5 В крови и других жидких средах организма (в слюне, в отделяемом из носа и глотки, в слезной жидкости и др.) есть особые клетки, подавляющие рост и развитие микробов, повреждающие болезнетворные агенты.

6 Такие действия, как откашливание мокроты, чихание, мочеиспускание, отшелушивание поверхностного слоя кожи и др., также играют защитную роль, т.к. при этом происходит механическое удаление попавших в организм микробов.

Все эти механизмы обеспечивают устойчивость вашего организма к болезнетворным агентам. А какие внутренние органы обеспечивают эти защитные силы? Как вы уже знаете, их называют органами иммунной системы (от лат. immunitas – «освобождать от чего-либо»). Их главные задачи – распознать, разрушить и вывести из организма чужеродные структуры, к которым относятся и возбудители инфекционных болезней. Все органы, выполняющие эти функции, делятся на:

Центральные органы иммунной системы:

- Костный мозг. Здесь происходит формирование клеток иммунной системы.
- Вилочковая железа (тимус), расположенная в грудной клетке. В тимусе происходит «обучение» клеток иммунной системы распознаванию чужеродных веществ.

Периферические органы иммунной системы:

- Лимфоидная ткань, рассеянная по всему организму в виде маленьких узелков (например, в небных миндалинах, на корне языка, на задней стенке носоглотки, в кишечнике). С их помощью обеспечивается местный иммунитет.
- Лимфатические узлы. В них лимфа фильтруется и очищается от всех чужеродных структур.
- Селезенка. Через нее проходит большое количество крови, которая (подобно лимфе в лимфатических узлах) фильтруется и очищается.
- Мезенхимальные клетки. Они тоже необходимы для защиты организма от вредных воздействий. Много таких клеток в коже, печени, почках.

Как видите, все эти органы и ткани работают для поддержания крепкого иммунитета. Но иногда болезнетворным микроорганизмам все же удается «прорваться» в организм и начать повреждение его клеток, тем самым вызывая инфекционное заболевание. Это происходит в том случае, если микробы действуют в больших количествах, либо ваша иммунная система ослаблена.

Чем это может быть вызвано? Защита организма снижается под влиянием многих причин. К ним можно отнести действие токсичных и аллергенных химических веществ, недостаточность питания и витаминов, физические и психологические нагрузки (стресс), неправильный прием медикаментов (например, антибиотиков или иммунодепрессантов).

Всех этих факторов вам следует по возможности избегать, не забывайте и о необходимости укрепления своего иммунитета. О том, как это сделать, вы прочтете ниже.

6 важных правил

Я не могу пропустить ни одной эпидемии гриппа. Как укрепить иммунитет?

Зинаида Титрокина, г. Курган

Для поддержания и укрепления иммунитета разработано множество методов. Но различные народные рецепты помогут вам только как дополнение к основным правилам здорового образа жизни. Итак, какие полезные привычки и методы вам стоит взять на заметку, чтобы не допустить снижения иммунитета и повысить возможности своих защитных сил?

1 Повышайте устойчивость к действию температур. Конечно, вы уже замечали, что низкая температура и высокая влажность воздуха снижают вашу защиту от многих инфекций, особенно от гриппа, ангины и т.п. Не

допускайте длительных переохлаждений и промокания под дождем. В период межсезонья, когда погода может значительно поменяться даже за несколько часов, одевайтесь многослойно. Не ленитесь брать с собой зонт, кофту или шарф на случай похолодания.

Помните о необходимости закаливания организма. Начните с воздушных ванн и обтираний, прохладных ванночек для ног. Подготовив организм к перепадам температур, перейдите к более эффективным методам: контрастному душу, обливаниям, банным процедурам.

2 Помните о правилах полноценного рационального питания. Чтобы в иммунной системе не происходило сбоев, употребляйте достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Периодически употребляйте продукты, обладающие антибактериальной и антивирусной активностью. С их помощью вы укрепите защитные силы против инфекционных агентов.

Не забывайте и о полезных напитках: зеленом чае, свежевыжатых соках и ягодных морсах, натуральных кисломолочных продуктах. В периоды эпидемий вам могут пригодиться настои трав, стимулирующих иммунитет. Их называют адаптогенами, к ним относятся женьшень, элеутерококк и др.

Откажитесь от строгих диет, алкоголя и курения. Все это подрывает силы вашего организма. Не злоупотребляйте сладостями, консервами, полуфабрикатами, продуктами с химическими добавками. Они повышают нагрузку на органы иммунной системы, и их сил может не хватить на борьбу с инфекционными агентами.

3 Обеспечьте организму экологическую безопасность. Пейте воду хорошего качества, помните о правилах личной гигиены. Старайтесь не допускать попадания в организм солей тяжелых металлов, радионуклидов, пестицидов, нитратов и других ядов.

Избегайте ионизирующих и электромагнитных излучений (от бытовых приборов, компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов и пр.). Они плохо сказываются на иммунитете. Не ставьте кровать и рабочий стол там, где находится много электрических розеток. Во время звонка по мобильному телефону, в период поиска абонента держите мобильник подальше от головы и подносите его к себе, только когда абонент будет на связи. Поменьше смотрите телевизор, через каждый час делайте 5-10-минутный перерыв в работе за компьютером. Чаще бывайте на природе, где воздух насыщен отрицательно заряженными ионами.

4 Регулируйте уровень психических и физических нагрузок. Если кратковременное волнение может даже стимулировать ваш организм, то непрекращающиеся стрессы и переутомление подрывают его силы. Этот же принцип справедлив и в отношении физической активности. Регулярные занятия спортом, поддерживающие вас в тонусе и тренирующие мышцы, пойдут только на пользу. Но если вы изматываете себя физическим трудом, не давая своему организму отдыха и времени на восстановление, страдают не только мышцы и суставы, слабеет и иммунная система.

Обратите внимание: для всего организма очень важен полноценный сон. Чтобы ваш иммунитет не давал сбоев, спите 7-8 часов в сутки. Важно, чтобы вы каждый день засыпали и просыпались примерно в одно и то же время. Имейте в виду, что ложиться спать желательно не позднее 10-11 часов вечера.

5 Следите за общим состоянием здоровья. Не допускайте перехода каких-либо болезней в хроническую форму. Длительные нарушения в работе любых органов приводят к постоянному напряжению и истощению иммунитета.

6 Не принимайте лекарств без веских оснований и рекомендации врача. Это касается не только иммунодепрессантов и иммуностимулирующих препаратов. Практически все фармацевтические препараты так или иначе воздействуют на иммунитет. Наверно, вы знаете, что антибиотики и гормональные препараты в небольших количествах и коротким курсом могут стимулировать иммунитет, а при длительном приеме подавляют его. И даже кажущиеся безобидными препараты бифидобактерий и витаминные добавки при длительном приеме могут вызвать ослабление защитных механизмов.

Тест: В каком состоянии ваш иммунитет?

Хотите оценить силу своего иммунитета? Тогда ответьте на вопросы теста и просуммируйте набранные баллы.

1. Реагируете ли вы на магнитные бури?

Да, часто – 8.
Иногда – 4.
Очень редко – 1.
Нет – 0.

2. Изменяется ли ваше самочувствие при перепадах температуры?

Да – 9.
Иногда – 5.
Очень редко – 1.

Нет – 0.

3. Чувствуете ли вы себя по утрам «разбитым», неотдохнувшим?

Да, постоянно – 9.
Часто – 5.
Редко – 2.
Нет – 0.

4. Воспаляются ли у вас десны?

Да, часто – 8.
Очень редко – 4.
Иногда – 2.
Нет – 0.

5. Страдаете ли вы аллергией?

Да – 8.
Раньше это случалось – 2.
Нет – 0.

6. У вас сухая шелушащаяся кожа?

Да – 10.
Иногда бывает – 5.
Нет – .0

7. У вас плохо заживают раны?

Да – 9.
Чаще всего – 8.
Иногда – 2.
Нет – 0.

8. Вы ведете малоподвижный образ жизни?

Да – 9.
Только по будням – 5.
Нет – 0.

9. Болеете ли вы гриппом в период эпидемий?

Да – 9.
Редко – 3.
Никогда – 0.

10. Бывают ли у вас расстройства стула?

Да, часто – 8.
Иногда – 2.
Нет – 0.

11. Возникают ли у вас боли в суставах?

Да, часто – 9.
Иногда – 5.
Крайне редко – 1.
Нет – 0.

12. Случаются ли у вас приступы мучительного кашля?

Да – 7.
Иногда – 4.
Нет – 0.

13. Беспокоит ли вас отсутствие аппетита?

Да, часто – 8.
Иногда – 3.
Крайне редко – 1.
Нет – 0.

14. Часто ли вас бросает в жар?

Да – 8.
Иногда – 3.
Крайне редко – 1.
Нет – 0.

15. Чувствуете ли вы себя сильно уставшим по вечерам?

Да, почти всегда – 8.
Часто – 6.
Редко – 2.
Нет – 0.

Результаты:

0-40 баллов – ваш иммунитет находится в прекрасном состоянии и пока не подводит вас, любая болезнь обычно проходит без каких-либо осложнений.

40-80 баллов – ваша иммунная система пока справляется со своей защитной функцией. Однако необходимо предпринять некоторые меры для ее укрепления. Ведите более здоровый образ жизни, ешьте полезную пищу, рационально чередуйте работу и отдых.

80-127 баллов – у вас значительно ослаблен иммунитет, поэтому вас беспокоят постоянные недомогания. Для улучшения самочувствия вам следует коренным образом изменить свой образ жизни, начать закаливание и физические упражнения, отказаться от вредных привычек и т.п. Не лишним будет обратиться и к врачу-иммунологу. Дело в том, что причин ослабления иммунитета может быть много, его нарушения проявляются по-разному, и надо знать, что именно вам необходимо корректировать.

Как начать закаливание?

Моя знакомая говорит, что закаливание предотвращает не только «болезни холода», но и помогает организму защититься от всех инфекций. Так ли это? Как правильно начать закаливаться?

Жанна Теренькова, г. Иркутск

К сожалению, закаливание не может дать 100%-ной гарантии спасения от всех инфекционных болезней. Но закаленные люди заражаются гораздо реже и переносят заболевания намного легче, потому что кратковременные перепады температур подстегивают иммунитет, тренируют его реакцию на неблагоприятные условия.

Хорошо, что вы задаетесь вопросом о том, как надо начать закаливающие процедуры.

Для этого существуют щадящие методы. Используя их, вы точно не простудитесь, зато с их помощью постепенно приучите свой организм легко переносить изменения температуры. И скоро заметите, что стали менее чувствительны к сюрпризам погоды и действию большинства вирусов и бактерий.

1 **Каждый день раздевайтесь на 15-30 минут и просто находитесь дома в одном нижнем белье или легкой одежде.** Ходите по ковру или по деревянному полу босиком.

2 **Чтобы закалить горло, ежедневно делайте полоскания прохладной водой, постепенно снижая ее температуру и увеличивая время полоскания.** Со временем ваше горло привыкнет к воздействию даже самой холодной воды из-под крана в течение 30-40 секунд подряд.

3 Открывайте форточки (а иногда и окна) дома. Особенно вам будут полезны проветривания перед сном. Если воздух будет слишком холодным и появится сквозняк, все равно оставьте доступ свежему воздуху. Просто оденьтесь потеплее и отойдите подальше от раскрытого окна.

4 Используйте обтирания, этот метод врачи рекомендуют делать даже грудным детям. Смочите губку в холодной воде, немного отожмите ее и оботрите лицо, шею, плечи, руки, грудь. Привыкнув к данной процедуре, обтирайте еще и живот, спину, ноги. Можете со временем понижать температуру воды, в которую окунаете губку. После обтирания вы можете оставить кожу влажной и дать ей обсохнуть на воздухе. Или же разотрите тело жестким полотенцем до легкого покраснения кожи.

5 Когда освоите обтирания, попробуйте обливания ног или хождение по холодной воде. Ноги очень чувствительны к охлаждению, поэтому обливание их холодной водой хорошо закаляет организм. Постепенно понижайте температуру воды, а после процедуры энергично растирайте ноги, и особенно стопы.

6 Если вы так и не решитесь на обливание всего тела, попробуйте контрастный душ. Согревшись под теплой водой, откройте холодную. Остынув, снова переключите на теплую, и так несколько раз. Заканчивайте процедуру приятно прохладной водой. Регулярно принимая контрастный душ, вы заметно улучшите состояние иммунной системы, проведете отличную гимнастику сосудов и забудете о простудах.

Не забывайте и о закалке на улице.

Обычные прогулки, подвижные игры на открытом воздухе дополнят домашние процедуры укрепления иммунитета.

Летом же на даче обязательно ходите босиком, принимайте солнечные ванны, плавайте или хотя бы ходите по воде.

Запомните несколько правил, которые надо знать тем, кто начинает закаляться.

- Используйте холодную воду только после теплого купания, посещения бани или активных занятий спортом. Тело перед закаливанием должно быть согретым. Если же у вас ледяные руки и ноги, то вылитое ведро холодной воды пользы вам не принесет.

- Кратковременное воздействие холода неопасно для организма, но если вы в себе не уверены, то понижайте температуру воды постепенно.

- Не планируйте закаливающие процедуры на время обострения болезней.

С микробами борется баня

Очень люблю ходить в баню. Знаю, что горячий воздух в бане убивает микробов и на коже, и в дыхательных путях. Можно ли усилить эти дезинфицирующие свойства с помощью веника?

Валерия Аренкина, г. Ярославль

Баня действительно широко известна своими оздоровительными свойствами. Регулярно (раз в неделю или хотя бы раз в 2 недели) посещая баню, вы не только укрепите сердце и сосуды, очистите свой организм от вредных веществ, но и повысите иммунитет и сопротивляемость инфекциям.

Особенно полезно для этого будет сочетание банных и закаливающих процедур. Чередуйте пребывание в парной (не более 10-15 минут) с обливанием холодной водой из-под душа или окунанием в бассейн (также не более 10 минут).

Но не забывайте и про отдых после каждого нагревания – охлаждения (около 20 минут). Повторяйте всю последовательность 2-4 раза.

Не забывайте о правилах собственной безопасности.

- Если в парной возникают неприятные ощущения, сразу выйдите, отдохните.

- Не заходите в баню сразу после еды, а тем более после принятия алкоголя.

- Наденьте на голову специальную шапочку или платок из хлопковой ткани. Это позволит избежать перегревания головы.

- Помните, что для банных процедур существует достаточно много противопоказаний, в том числе к ним относятся инфекционные заболевания в фазе обострения.

Вы спрашиваете о том, какой веник лучше взять в баню для дезинфицирующего эффекта. Давайте рассмотрим свойства разных видов деревьев.

• Если вы возьмете **березовый** веник, содержащиеся в листочках фитонциды уничтожат микробов не только на вашей коже, но и в воздухе, и в дыхательных путях.

• **Дубовый** веник, богатый дубильными веществами и эфирным маслом, окажет сильное очищающее, противовоспалительное и бактерицидное действие.

• **Липовый** веник послужит вам отличным средством от простуд. Он будет способствовать выделению мокроты, а также окажет жаропонижающее и бактерицидное действие.

• Если вы выберете **хвойный** веник, он будет стимулировать потоотделение, прекрасно продезинфицирует воздух и проведет профилактику инфекций дыхательных путей. Но помните, что его нужно запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Только когда он станет мягким, можете начинать париться.

• **Эвкалиптовый** веник особенно хорошо поможет вам при насморке, заболеваниях гортани, трахеи и бронхов. В парной поднесите его к лицу и вдыхайте его аромат носом 5-6 минут.

Не забывайте и про различные настои для поддавания пара – они тоже идут на пользу здоровью. Поддавайте сосновым, березовым или эвкалиптовым настоем, оставшимся после распаривания веника. Также хороши настои шалфея, лимонных корок.

Полезные и вредные продукты

У меня есть лишний вес, и часто приходится садиться на диеты. Мой врач говорит, что это вредно для иммунитета. Действительно ли это так?

Светлана Аркадьенко, г. Казань

Да, неправильное питание и диеты могут ослабить иммунитет. Ведь пищеварительная и иммунная системы тесно связаны. Например, 70% всех иммунных клеток находится в кишечнике. А нормальная кислотность желудочного сока и полезные микроорганизмы в кишечнике предотвращают развитие патогенной микрофлоры и проникновение инфекции через пищеварительный тракт. И конечно, для хорошей работы органов иммунной системы

необходимы питательные вещества, которые мы получаем через пищу.

Поэтому, если вы хотите иметь крепкую защиту от вирусов и бактерий, ешьте разнообразную пищу, обеспечивающую организм всеми необходимыми веществами.

• Конечно, для хорошей работы иммунной системы нам нужны витамины. Особенно С, D и В5, бета-каротин. Эти вещества участвуют в процессах формирования и функционирования защитных клеток крови, стимулируют и повышают сопротивляемость организма.

• Не забывайте о минеральных веществах. Например, железо и селен повышают активность многих клеток, участвующих в обеспечении защитных функций.

• Употребляйте продукты, содержащие бифидобактерии (кефир и натуральный йогурт без консервантов и прочих добавок, творог и пр.). С их помощью вы нормализуете работу кишечника, не допустите дисбактериоза.

• Помните о продуктах-иммуностимуляторах. Это лук, чеснок, лимоны, мед и пр. Они создадут надежный барьер против вирусов и бактерий.

Обратите внимание: некоторые продукты и привычки питания не укрепляют, а снижают иммунитет.

• Как переедание, так и чересчур строгие диеты не пойдут вам на пользу. То же самое относится и к слишком холодной или слишком горячей пище, так как она угнетает и пищеварение, и иммунитет.

• Когда вы перекусываете на ходу или второпях, плохо пережевывая и не давая пище хорошо пропитаться слюной, съеденное вами плохо усваивается. Если же вы не спешите во время еды, пищеварение улучшается. Кроме того, вы снижаете риск прохождения микробов в желудочно-кишечный тракт, ведь достаточная выработка слюны и желудочного сока способствует растворению болезнетворных бактерий.

Учитывайте, что курение и прием алкоголя надолго снижают активность иммунных клеток.

Точечный массаж для иммунитета

Я смотрела передачу о нетрадиционной медицине восточных стран. В ней рассказывали, что для профилактики самых разных болезней разработаны свои приемы точечного массажа. Как его провести для предупреждения инфекций?

Ирина Якушкина, г. Владивосток

Действительно, на коже есть точки, которые связаны с внутренними органами. При правильном воздействии на них вы сможете активизировать жизненные силы, наладите работу иммунной системы. Применяйте методику, которая будет изложена ниже, не реже 2 раз в день – утром и вечером, перед сном. Тогда вы усилите сопротивляемость организма, обезопасите себя от инфекционных заболеваний.

Как надо проводить точечный массаж? Сначала разогрейте руки, растерев ладони друг о друга, и приступайте, переходя от точки к точке. На каждую из них давите без трения средним или указательным пальцем. Начните с 8-9 круговых надавливаний по часовой, а затем – против часовой стрелки и постепенно доведите их количество до 16 на одну точку. Нажимайте легко, несколько усиливая давление в тех точках, где ощущается болезненность.

1 Первая иммуностимулирующая точка находится посередине между бровями (на Востоке считают, что там расположена чакра третьего глаза). Обработайте эту точку.

2 Затем воздействуйте одновременно двумя руками на симметричные точки, расположенные посередине бровей, а точнее прямо над ними.

3 Теперь перейдите к точкам посередине нижних частей глазниц, под нижними веками.

4 Воздействуйте на точки, расположенные симметрично на крыльях носа.

5 Теперь надавите на точку точно под носом.

6 Найдите точку, расположенную в центре подбородка, на уровне границы между зубами и деснами, и надавите на нее.

7 Наклоните голову и найдите на шее сильно выступающий седьмой позвонок. Аккуратно помассируйте его.

8 Переходите к ушным раковинам, пройдясь по ним снизу вверх. Потом разотрите полностью ушные раковины, потяните их в стороны, вниз, вверх, наложив на них ладошки.

9 На стопе вы тоже найдете десятки биологически активных точек. Чтобы воздействие на них было эффективным, приобретите любой массажный коврик. Утром, пока вы умываетесь, постойте, потопчитесь на таком коврике, чтобы как следует помассировать подошвы. Это активизирует огромные резервы, скрытые в вашем организме.

Точечный массаж нежелательно делать натощак, а также при резких перепадах атмосферного давления.

Личный опыт

Больше не болею!

У меня часто бывало, что за рабочую неделю накапливались сильная усталость, напряжение из-за стрессов. А в субботу я просыпалась с температурой и другими симптомами: то с расстройством желудка, то с насморком, то еще с чем-нибудь. Хорошо еще, что за выходные я выздоравливала. Видимо, чувство ответственности не позволяло организму лениться дольше и пропускать работу. Но проводить все время отдыха, лежа с температурой и принимая таблетки, мне совсем не хотелось.

Тогда я придумала такой метод профилактики. В пятницу я стала уходить с работы на час раньше обычного. И использовать этот час только на себя и собственное удовольствие. Что захочется, то и делала. Если договорюсь с подругами встретиться в кафе, иду к ним. Если захочется в театр, заранее покупала билеты. И вот что я поняла: микробы «набрасываются» на тех, у кого не осталось сил бороться с ними. А тем, у кого организм в тонусе благодаря положительным эмоциям, инфекции не страшны.

Маргарита Петрова, г. Санкт-Петербург

Правила здорового сна

Когда я болею, сплю почти круглые сутки. И мой терапевт говорит, что это нормально. Организму нужно больше сна для борьбы с инфекцией. А есть ли какие-то правила здорового сна для предупреждения болезней?

Валентина Романовна Харитонова, г. Норильск

Ваш терапевт прав: сон – одно из лучших лекарств для ослабленного инфекциями организма. Вы, наверно, и сами замечали, что после сна у вас ниже температура, не так остро чувствуется боль и меньше выражены другие симптомы.

Важен полноценный отдых и тогда, когда вы не болеете. В этом случае вам будет достаточно 7-8 часов сна в сутки. В это время нервная система, мышцы и суставы, пищеварительный тракт и другие органы не будут так активны, как при бодрствовании. И основные силы организма будут направлены на восстановление сил, уничтожение и выведение вредных веществ (в том числе возбудителей инфекций).

Вы существенно облегчите этот процесс, если каждый день будете ложиться спать в одно и то же время, особенно если оно будет оптимальным для расслабления организма. Дело в том, что он подчинен суточным ритмам, и этот режим нежелательно нарушать.

Многие обменные процессы, восстановление клеток организма, «вымывание» вредных веществ и

другие функции иммунной системы осуществляются в период с 23 часов до 1 часа ночи. Поэтому те, кто переходит на работу в ночные смены (а днем спят по 8 и более часов), очень быстро замечают упадок сил, подверженность простудным и прочим заболеваниям, а также другие признаки снижения иммунитета.

Даже если вы высыпаетесь, но регулярно ложитесь в 1-2 часа ночи, весь сложный механизм

очистки и восстановления организма дает сбой. А это провоцирует ослабление иммунитета.

Вывод очевиден. Если вы хотите укрепить иммунитет, придерживайтесь правильного режима сна. Наилучший вариант – ложиться спать в 22 часа и вставать в 6 утра. Приемлемо немного сдвинуть этот период с 23 часов до 7 утра.

Обратите внимание и на следующее. В вашем 7-8-часовом сне не должно быть перерывов. Если вы постоянно просыпаетесь ночью от шума или других раздражителей, у вас развивается дефицит быстрой фазы сна. А именно в этой фазе восстанавливается иммунная система.

Постарайтесь обеспечить себе полный покой: выключите телевизор и все источники света (включая неяркие ночники). Перед сном не смотрите фильмы ужасов, чтобы не просыпаться из-за перенапряжения нервной системы.

Советы психологов

Слышала, что почти у каждой болезни есть свои психологические причины. Есть ли такие данные об инфекционных заболеваниях? Что советуют психологи для защиты от них?

Елена Руслановна Устишкова, г. Архангельск

Вы уже прочли о том, что инфекционные заболевания появляются при попадании в организм болезнетворных микробов. Но сильная иммунная система организма справляется с чужеродными микроорганизмами, и болезнь не развивается.

Однако некоторые психические состояния и стойкие черты характера могут ослаблять защитные силы и делать человека более подверженным инфекциям. Кроме того, они могут влиять на течение и тяжесть переносимых заболеваний.

Многие заболевшие сами замечают, что перед началом болезни они испытывали сильное раздражение, гнев, досаду. Психологи подтверждают, что эти эмоции могут провоцировать ослабление иммунитета, а вслед за этим – развитие патологических процессов, связанных с деятельностью вирусов и бактерий.

Также слабость иммунитета может быть вызвана отсутствием душевного спокойствия, противоречиями между желаниями и поступками. Зная это, вы можете принять меры психологической профилактики инфекций.

- **Учитесь давать выход своему раздражению.** Очень полезны

для этого активные движения, а также дыхательные упражнения. Они снимают скопившееся напряжение не только в мышцах, но и в нервной системе, избавляют от массы негативных последствий в виде психосоматических заболеваний. Если у вас есть возможность, регулярно занимайтесь спортом: подойдут не только тренировки в зале, но и, например, ходьба в быстром темпе на улице.

Одним из самых эффективных дыхательных упражнений, которое в той или иной мере сможет освоить каждый, является пение. Если вы чувствуете гнев, обиду или другую сильную эмоцию, попробуйте найти песню, которая соответствовала бы вашему настроению. Подпойте исполнителю. Активная работа дыхательного аппарата позволит вам избавиться от острых переживаний. А заодно вы проведете профилактику респираторных заболеваний и других последствий плохих эмоций, не нашедших выхода и оставшихся в теле.

• **Не откладывайте на потом решение внутренних дилемм.** Если возникают противоречия, учитесь делать выбор и находить компромиссы. Когда вы определитесь с тем, что вам больше хочется, сразу принимайтесь за воплощение своей мечты. Задайтесь целью каждый день делать хотя бы небольшой шаг на пути к цели. Тогда у вас не будет возникать неудовлетворенности собой, которая

подрывает не только психологическое, но и физическое здоровье.

• **Помните, что универсальными «лекарствами» для вашей психики и психологического иммунитета служат такие эмоции как радость, любовь, приятное удивление и интерес.** Не отказывайте себе в том, что доставляет вам удовольствие, вдохновляет вас и приносит яркие впечатления. Обращайте внимание на все, что вам приятно. Наслаждайтесь видами природы, произведениями искусства, общением с друзьями. Старайтесь все делать с любовью и радостью, в любом деле искать то, что могло бы по-настоящему заинтересовать вас. Например, если вам наскучило готовить одни и те же блюда, найдите новые рецепты или хотя бы добавьте новые приправы.

ЛЕКАРЬ С ВЕКОВОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

После недолгой эйфории от достижений химической промышленности, синтетических лекарств и антибиотиков медицина во всем мире все чаще «оглядывается назад». А «позади» мы оставили многовековую практику лечения натуральными средствами - травами, солями, минералами. И вот о чем размышляют медики на всех континентах: может ли «сбоить» народная медицина? Едва ли. Хотя бы потому, что все ее постулаты прошли естественный отбор. Так что в медицинской практике остались на сегодняшний день лишь те рецепты, которые действительно работают. Именно они легли в основу линейки кремов «Лекарь» на натуральной основе.

Кремы из серии «Лекарь» полезны при кожных болезнях, проблемах с суставами, при венозной недостаточности, тяжести в ногах и многих других недомоганиях. Они помогут в случае, если надо снять воспаление и боль, разогреть или охладить больные ткани, напитать всем необходимым для скорейшего выздоровления.

Все растительные и минеральные компоненты кремов «Лекарь» имеют безупречную медицинскую репутацию и подобраны так, чтобы свести к минимуму риск побочных эффектов. Да и купить кремы «Лекарь» каждому по карману.

При суставных недугах особенно рекомендован «Лекарь с сабельником». Сабельник способствует улучшению кровообращения и обладает отменными противоревматическими свойствами, а кроме того, снимает боль, воспаление и отек. Крем «Лекарь с сабельником» незаменим при артритах и артрозах, при остеохондрозе и отложении солей.

ПРИ КОСТНО-СУСТАВНЫХ ПАТОЛОГИЯХ ОСОБЕННО РЕКОМЕНДОВАН ЛЕКАРЬ С САБЕЛЬНИКОМ

Кремы «Лекарь» – вековая мудрость природы нам на здоровье!

Спрашивайте
в аптеках города!

РЕКЛАМА. Косметическое средство.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. - выходной).
www.riapanda.ru

Реклама

Личный опыт

Дочку вылечил бассейн

Моя дочка родилась зимой. На улице тогда было очень холодно, да и дома топили слабо. Почти сразу она простудилась. И эта ранняя болезнь не давала окрепнуть иммунитету еще долгие годы. Помогали только летние поездки на море. Воздушные ванны и купания творили настоящее чудо. Но этой летней закалки тоже хватало ненадолго: уже в октябре-ноябре начинался нескончаемый насморк, на губах нередко появлялась простуда. Избавиться от инфекций помог бассейн. У дочки в школе ввели его обязательное посещение вместо физкультуры. Я боялась, что холодная вода в осенне-зимний период еще больше подорвет слабое здоровье. Но получилось как раз наоборот. Правильная закалка сразу дала результаты в виде крепкого здоровья.

Ирина Тимофеева, г. Петрозаводск

Диета не только для фигуры

Мне раньше казалось, что здоровое питание нужно только для того, чтобы сохранить хорошую фигуру. Если вес в норме – значит, все нормально, и не стоит думать о диете. Сама я с детства привыкла есть все подряд и не особо разбиралась, что беру в продуктовом магазине. Обычно это был стандартный набор из продуктов, которые не надо долго готовить, и, конечно, сладости. Если же я видела, что набрала вес, садилась на строгую диету. Все бы хорошо, только меня мучили постоянные кожные высыпания. Я мазалась антибактериальной мазью, которую мне прописал врач. И не догадывалась о том, что бактериям, вызывающим мои страдания, хорошо живется на коже, когда ее защитные механизмы подорваны недостатком полезных веществ.

Потом из рассказа подруги я узнала о диете для красоты. Решила попробовать. Продукты там были обычные: много фруктов и овощей, каши и творог. Под запрет попадали выпечка, сахар, конфеты и т.п. Первую неделю я еле выдержала, уж очень непривычной для меня была эта диета. Но состояние кожи после этой недели добавило мне энтузиазма. Все прыщики подсохли, кожа стала заживать. Еще несколько недель, и от болезни не осталось и следа. А я за это время так привыкла к полезной пище, что меня больше и не тянет на полуфабрикаты и сладости.

Виктория Яромирцева, г. Сыктывкар

Природные антибиотики

Пихтовое масло

Слышала, что лучшее натуральное средство от инфекций – это пихтовое масло. Как его использовать?

Елена Зункина, г. Оренбург

Пихтовое масло, которое получают из хвои и молодых побегов пихты, действительно считается сильным дезинфицирующим и лечебным средством очень высокой биологической активности. Можно добавить, что это редкий экологически чистый продукт, так как пихта может расти только в условиях чистого, незагрязненного воздуха.

Помимо обеззараживающих свойств пихтовое масло известно обезболивающим, противовоспалительным эффектом, а также способностью укреплять иммунитет. Как же можно применять это лекарственное средство?

- При папилломах используйте смесь пихтового масла и сока чистотела. 200 г чистотела пропустите через мясорубку и отделите сок. Смешайте его с 40 мл пихтового масла. Это лекарство по густоте должно напоминать желе. Полученной смесью обрабатывайте поврежденное место 3-4 раза в день.
- Для лечения нагноений делайте компрессы с пихтовым маслом. Смешайте его пополам с растительным, пропитайте бинт и наложите на кожу в поврежденном месте. Держите до 10 часов, а затем поменяйте повязку.
- При грибке на ногах используйте примочки из чистого пихто-

вого масла. Обычно для полного исчезновения грибка при таком лечении требуется 7-10 дней.

• В осенне-зимний сезон вам пригодится противопростудная смесь для растираний. 50 мл подсолнечного масла, 5 мл масла розмарина, 5 мл пихтового масла, 5 мл мятного масла поместите в темный флакон и тщательно взболтайте. После сильного переохлаждения или после контакта с заболевшими людьми нанесите несколько капель на ладони и хорошенько разотрите грудь и спину.

• При гинекологических заболеваниях инфекционного характера смешайте 8-10 капель пихтового масла с 0,5 л кипяченой остуженной воды. Используйте для спринцеваний и промывания половых органов.

• При плохой сопротивляемости инфекционным болезням укрепляйте иммунную систему, распыляя пихтовое масло в воздухе (можно использовать в аромалампе) и вдыхая его запах. Это способствует уничтожению болезнетворных микробов (в том числе плесени, стафилококка и др.), устраняет неприятные запахи, оставляет приятный тонкий аромат хвойного леса.

Интересно, что такой способ полезен не только для профилактики и лечения респираторных инфекций, но и для повышения общего иммунитета.

Учтите некоторые предостережения. При внутреннем приеме пихтовое масло может вызывать индивидуальную непереносимость. Если у вас появились неприятные симптомы, прекратите лечение.

Продукты пчеловодства

Мед и другие продукты пчеловодства считаются очень полезными для здоровья. Как их использовать для лечения инфекционных болезней?

Яна Дукцовская, г. Тула

Конечно, вы знаете, что пчелиный мед – отличное профилактическое и лечебное средство при инфекционных заболеваниях.

Он действует как минимум на 11 видов микроорганизмов, в числе которых синегнойная палочка и золотистый стафилококк. Эти микробы очень опасны для человеческого организма, т.к. имеют особенность не воспринимать действие антибиотиков. Мед же отлично справляется с уничтожением этих возбудителей инфекций. Объясняются такие чудодейственные свойства сразу несколькими

особенностями его состава. Это и определенный уровень кислотности, неблагоприятный для патогенных микроорганизмов, и содержание перекиси водорода и антисептических веществ ингибиторов, и огромное количество компонентов, усиливающих активность иммунной системы.

Как вы можете использовать это природное лекарство широкого спектра действия?

• **Для быстрого выздоровления от болезни и снижения температуры** используйте медово-ягодный коктейль. Свежие или замороженные ягоды калины (или черной смородины) раздавите и смешайте с медом в равных частях. Разбавьте эту смесь кипяченой теплой водой и принимайте внутрь по 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

• Приготовьте лекарственную смесь, которая избавит **от общей слабости, остающейся после перенесенных инфекционных недугов**. Измельчите в блендере (или мясорубке) 1 лист алоэ, 1/3 лимона с цедрой, горсть грецких орехов. Добавьте 1/2 стакана меда (также можете добавить измельченные сухофрукты или ягоды). Все тщательно смешайте. Ешьте эту смесь по несколько чайных ложек вместо конфет и других сладостей.

• **При респираторных инфекциях** принимайте луково-медовое вино. Для его приготовления в литровую банку положите 100-150 г мелко нарезанного лука, добавьте к нему 100 г меда и залейте хорошим виноградным вином. Дайте настояться 2 недели, профильтруйте и употребляйте по 3-4 ст. л. в день до полного выздоровления.

• **При ознобе, первых признаках простуды, а также кишечных инфекций** воспользуйтесь согревающим напитком с антисептическим и потогонным действием. Добавьте в заваренный чай молока, а также смесь меда и имбиря. Выпейте этот напиток небольшими глотками. Затем укутайтесь в одеяло и постарайтесь заснуть.

• **При кашле** сделайте компресс из смеси вареного картофеля с медом. И на ночь поставьте такой горячий компресс на грудную клетку, покрыв лечебную смесь сначала целлофаном, а затем – шерстяной тканью.

• **При кашле и насморке** добавьте в 500 мл кипятка 2 ст. л. меда и сделайте ингаляцию в течение 15 минут.

• **После курса лечения антибиотиками** делайте растирания и массаж тела с медом. Это способствует выведению вредных остатков лекарств. Также съедайте по 1 ч. л. меда за 30 минут до завтрака, запивая стаканом теплой воды. С помощью этого метода вы дополнительно очистите организм и восстановите микрофлору кишечника.

• **При незаживающих ранах** для профилактики инфицирования, а также при гнойных воспалениях кожи наносите на поврежденные места мед (тонким слоем) и, при-

крыв компрессной бумагой и закрепив, оставляйте на несколько часов.

Кроме меда используйте прополис. По своей активности он превосходит все антибиотики, обладая широким спектром антибактериального, противовирусного, противогрибкового действия, проявляя к тому же обезболивающее, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие.

• **При инфекционных заболеваниях полости рта** (гингивиты, пародонтиты, пародонтоз, стоматиты) делайте полоскания, разводя 1 ст. л. водной настойки прополиса в 1/2 стакана теплой воды.

• **При лечении насморка** советуем вам также не забывать о прополисе. 20 г измельченного прополиса смешайте с 40 г сливочного масла и добавьте 40 г подсолнечного масла, перемешайте. Применяйте смесь с помощью тампона, закладывая его в нос по 2 раза в сутки (утром и вечером) на 10-15 минут.

Алтайское мумие

Я видела рекламу мумие, в которой указывалось, что оно способствует излечению всех инфекционных заболеваний. Что это за лекарство? Как его надо принимать?

Полина Егоровна Имесбарова, г. Вологда

Мумие действительно облегчает течение многих болезней (в том числе и инфекционных) и сокращает сроки выздоровления. И это неудивительно. В его составе около 70 минеральных веществ, 6 аминокислот, ряд витаминов (особенно оно богато витаминами группы В), эфирные масла, смолоподобные вещества. Эти компоненты положительно влияют на обменные процессы организма, усиливают иммунитет и процессы восстановления в различных тканях.

• При затяжных и хронических инфекционных заболеваниях вам будет полезно принимать мумие внутрь. Для этого 0,2-0,3 г растворите в 1 стакане воды. Принимайте это лекарство утром натощак и вечером перед сном по 1/3 стакана. Проведите курс лечения длительностью 4 недели. Этот рецепт поможет вам быстрее выздороветь и не допустить осложнений.

• При острых инфекциях также можете принимать мумие внутрь. Но в этом случае курс будет короче – от нескольких дней до 1,5 недели. При таком непродолжительном лечении можете ни с чем не смешивать мумие (как это было в предыдущей рекомендации), а просто брать в рот 0,2-0,3 г сухого мумие и держать до полного растворения. Принимайте натощак или через 3 часа после приема пищи.

• При синуситах, гайморитах, насморке, заложенности носа, растворите 1 г мумие в 1/2 стакана теплой воды и закапывайте в нос в течение нескольких дней.

• При болезнях горла (ангине и хроническом тонзиллите) делайте полоскания с раствором мумие. Вам понадобится растворить 1 г мумие в 1/2 стакана теплой воды. Проводите полоскания таким раствором по 3-4 раза в день.

• При кожных заболеваниях, вызванных патогенными бактериями, делайте примочки с раствором мумие. 3 г мумие размешайте в 1/2 стакана теплой воды. Смочите в этой жидкости хлопковую салфетку и приложите к болезненной области.

Но обратите внимание на то, что в период лечения этим природным лекарством нельзя принимать алкоголь и препараты, действующие на мозг.

Вода как лекарство

Читала книгу о свойствах живой и мертвой воды и запомнила, что мертвая вода убивает патогенные бактерии и вирусы. Но чтобы ее получить, нужны особые приборы. А какую воду с подобными свойствами можно приготовить у себя дома?

Татьяна Оклинкина, г. Абакан

Как вы и пишете, мертвая (кислотная) вода обладает антибактериальным и противовирусным действием. А вот живая вода (щелочная) не отличается таким свойством. Но зато она легко усваивается организмом и стимулирует его для борьбы с инфекциями.

Приготовить эти виды целебной жидкости вы сможете, только если у вас есть специальный прибор – щелочной ионизатор воды. Вместо этого вы можете самостоятельно приготовить другую целебную воду, например, серебряную или кремниевую.

• **Серебряная вода** обладает противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Вы можете закапывать ее в нос и полоскать ею горло и рот, промывать слизистые глаз при конъюнктивите, чтобы вывести слизь со скопившимися возбудителями инфекции. Такие процедуры проводите по 3-4 раза в день до полного устранения симптомов.

Также вы можете использовать серебряную воду внутрь: она выведет микробов из пищеварительного тракта, окажет и общеукрепляющее действие. Но не злоупотребляйте: 1-2 стаканов в день будет вполне достаточно.

Как получить серебряную воду в домашних условиях? Налейте воду в стеклянную посуду. В том случае, если она хлорированная, подержите ее в открытом сосуде 3-5 часов или пропустите через фильтр для очистки. Затем на несколько дней поместите в воду серебряный предмет (это может быть монета, ложка, вилка, украшение без камней).

• **Кремниевая вода** улучшает обмен веществ, оказывает антитоксическое, противовирусное и противовоспалительное действие. Особенно эффективна она как дополнение к другим методам лечения при гриппе, вирусных поражениях желудочно-кишечного тракта.

Если вы будете пить такую воду, она положительно повлияет на состояние вашего организма, будет стимулировать процессы восстановления в тканях. Кроме того, она поможет не допустить скопления токсинов, выделяемых вирусами.

Как приготовить кремниевую воду? Налейте воду в посуду из прозрачного стекла и поставьте ее на свет (не на солнечный). Опустите в нее куски кремния (желательно темно-серого и черного цвета) и выдерживайте 6-7 часов при открытой крышке банки и температуре не ниже 10°. Полученную воду разлейте в отдельные бутылки и закройте пробками. Она не портится долгое время и сохраняет свои полезные свойства до 4 месяцев.

Важные продукты

Мама советует мне вместо лекарств использовать природные антибиотики. Действительно ли существуют такие?

Нина Валершова, г. Ульяновск

Если вы лечитесь медикаментами без рекомендации врача, это может принести существенный вред вашему организму. А вот натуральные продукты, содержащие антибактериальные и антивирусные вещества, имеют гораздо меньше противопоказаний. Поэтому, вам стоит прислушаться к совету мамы.

Если же для вас прием медикаментов, назначенных врачом, обязателен, природные лекарства смогут стать отличным дополнением, которое поможет вам быстрее избавиться от болезни. В качестве

природных антибиотиков ешьте мед, чеснок, лук, имбирь, красный перец, хрен и горчицу. Для борьбы с вирусами подойдут капуста брокколи и авокадо, красный виноград, сливы, малина, клубника, черника, чеснок и зеленый чай.

Не забывайте, что при любом инфекционном заболевании вам нужна пища, укрепляющая иммунную систему: свежие овощи и фрукты, ягоды, крупы, растительное масло холодного отжима, кисломолочные продукты.

Например, приготовьте такой салат. Натрите на терке яблоко, добавьте измельченный чеснок и натуральный мед.

Вместо кофе выпейте полезный чай, лечащий любые инфекции изнутри. Нарежьте тонкими колечками кусочек свежего имбиря и залейте его кипятком вместе с 1 ч. л. зеленого чая. Через 5 минут добавьте в напиток кружок лимона и ложку липового меда.

Также вы можете приготовить горячее блюдо, в котором все компоненты будут способствовать вашему выздоровлению – это перловка (содержит лизин – сильное противовирусное вещество) с баклажанами и луком.

Замочите с вечера 1/2 стакана перловой крупы. Затем слейте воду, снова залейте крупу кипятком и варите в большом количестве воды до готовности. Тем временем приготовьте соус. Очистите 2 баклажана и нарежьте их полукружьями. Нарежьте 2 головки репчатого лука полукольцами и слегка обжарьте с растительным маслом, добавьте баклажаны и тушите под крышкой 10 минут. Нарежьте 2 помидора кубиками и добавьте к баклажанам. Тушите еще 10 минут. В конце добавьте немного соли, нарезанные листочки зелени (петрушка, укроп) и давленый чеснок. Перловку процедите и полейте соусом.

Такой природный лекарь, как чеснок, пригодится вам не только для применения внутрь, но и как наружное средство.

• Делайте ингаляции паром чеснока при удушливом кашле, простуде, гриппе, ангине. При вдыхании летучих фитонцидов чеснока вы сможете не только провести профилактику, но и вылечить эти болезни.

• Даже если вы просто расставите дома тарелочки с нарезанным чесноком (или луком), это окажет пользу. Чеснок убьет вирусы в помещении.

• Разотрите зубчик чеснока в кашицу. Смешайте его с 4 ст. л. топленого сала или сливочного масла. Этой мазью натирайте грудь и плечи при бронхолегочных инфекциях.

В этом случае путь передачи возбудителей инфекции называется воздушно-капельным.

Но это не единственный возможный вариант заражения. Дело в том, что крупные капли слюны, содержащие возбудителей и выделяемые при чихании или выдыхании воздуха, довольно быстро оседают, подсыхают, образуя микроскопические ядрышки. Вместе с пылью они вновь поднимаются в воздух и с его потоками могут переноситься даже в другие помещения. При вдыхании этих частичек пыли с возбудителями инфекций опять-таки происходит заражение. Но в этом случае уже не воздушно-капельным, а воздушно-пылевым путем.

Учитывайте, что некоторые опасные для дыхательных путей бактерии могут сохраняться во внешней среде до 2-3 недель. Все это время они продолжают быть активными. Т.е. если вы заходите в помещение, в котором неделю назад находился больной человек, вы все еще можете заразиться.

Чтобы снизить риск инфицирования, при общении с зараженным человеком пользуйтесь медицинской повязкой, закрывающей нос и рот – так называемые входные ворота для дыхательных инфекций. Как можно чаще делайте проветривания и влажную уборку в помещении, где находился больной. При этом также надевайте медицинскую повязку и используйте дезинфицирующие средства (подойдут как промышленные чистящие средства, так и, например, эфирное масло хвойных пород деревьев).

Особенности гриппа

Нет таких людей, которые хоть раз в году не болели бы ОРВИ, и к этому все относятся спокойно. А вот эпидемии гриппа боятся. Чем же он отличается от ОРВИ?

Анна Константиновна Тихонова, г. Норильск

Возможно, вы слышали такие названия: аденовирусы, парагрипп, респираторно-синцитиальные вирусы и др. Все они относятся к вирусным инфекциям дыхательных путей. Как и грипп, они распространяются воздушно-капельным путем, похожи они и симптомами. Но все же по некоторым признакам вы можете отличить, начался у вас грипп или обычное ОРВИ.

1 При гриппе начало болезни всегда острое. Вы можете почти с точностью до часа сказать, когда вам неожиданно стало плохо. Все признаки болезни появляются быстро. В отличие от гриппа, ОРВИ развивается плавно, вам становится хуже постепенно, в течение 1-2 суток.

2 При гриппе температура чаще всего резко подскакивает (обычно за 2-3 часа и держится 3-4 дня) до 39° и выше (хотя бывают случаи, когда она вообще не поднимается), а при ОРВИ температура организма редко поднимается выше 38°.

3 Важный признак отличия гриппа от ОРВИ – это степень общей интоксикации организма. Если, заболев ОРВИ, вы чувствуете себя более или менее нормально, то грипп характеризуется появлением множества признаков интоксикации: головной болью в висках и в области глаз, головокружением, тошнотой, слабостью, ознобом и потливостью, появлением светобоязни. Очень характерна при гриппе боль в мышцах и суставах.

4 Для ОРВИ на первый план выходят местные симптомы, а не признаки интоксикации. Вас мучают першение, покраснение и боль в горле, кашель (чаще сухой, отрывистый, который потом может перейти во влажный кашель со слизью), насморк (он нередко является основным симптомом). При гриппе местные симптомы у вас появляются позже, например кашель обычно возникает на 2-3-и сутки и сопровождается болью при откашливании, а насморк если и возникает, то выражен не так сильно, как при ОРВИ.

• Лечение

Если это грипп, не раздумывая вызывайте врача. Если простуда, можете ограничиться постельным режимом, теплыми витаминными напитками, согревающими процедурами. Но в любом случае не выходите на улицу, не пытайтесь работать или вести другую активность. Вам нужен отдых.

В снятии таких симптомов, как кашель и насморк (как при гриппе, так и при других ОРВИ), вам помогут ингаляции, горчичники, добавление в пищу чеснока и лука.

• Прогноз

После ОРВИ ваши силы восстановятся буквально за пару дней (если вы остались дома и не допустили серьезных осложнений). А вот после гриппа вам придется беречь себя еще в течение 7-14 дней и хотя бы неделю не ходить на работу; иначе вас будут сопровождать слабость, одышка, головокружение, нарушения аппетита.

• Опасность для окружающих

При гриппе вам придется остаться дома не менее 7 дней – только после недели, прошедшей с начала заболевания, он становится незаразен. При ОРВИ вы станете безопасны для окружающих уже через 4-5 дней.

Краснуха у детей и взрослых

Я помню, как в детстве болела краснухой. И не могу сказать, что это было какое-то тяжелое заболевание. Кожа чесалась, но меня чем-то мазали – и зуд прекращался. А моя знакомая в 26 лет болела очень тяжело. Врачи даже предупреждали ее, что возможны серьезные осложнения. Почему эта болезнь так поразному проявляет себя?

Лариса Дмитриевна Асмухова, г. Киев

Как и вы, большинство людей переносят краснуху в дошкольном и младшем школьном возрасте. Дело в том, что вирус краснухи распространяется по воздуху. И если кто-то заболел в детском саду или школе, он быстро передается остальным детям.

В начале заболевания появляется легкий дискомфорт в горле, возможны насморк и кашель, боль при глотании. Также увеличиваются лимфатические узлы в затылочной, околоушной и задней шейной областях. Чуть позже поднимается температура, на лице, груди, иногда и на всем теле появляется мелкая красноватая сыпь. Как правило, у детей уже через 3-5 дней сыпь пропадает и наступает выздоровление. При такой легкой форме болезни нет необходимости в лекарствах.

В период высыпаний ребенка следует изолировать, обязательно нужно проводить влажную уборку и проветривание помещения, где он находится. Все, что нужно для лечения, – постельный режим, обильное питье и продукты, богатые витаминами.

Но это мы говорим о легкой форме, которая характерна для детей. У взрослых же краснуха чаще протекает в тяжелой форме, в сочетании с ОРВИ, стрептококковой инфекцией и др. Также в возрасте старше 20 лет эта болезнь опасна осложнениями, поражающими центральную нервную систему (менингит, энцефалит). Особенно опасен вирус краснухи для беременных, поскольку он проникает через плаценту и повреждает плод, приводя к врожденным уродствам. По этой причине женщинам со сроком беременности не более 16 недель при заболевании краснухой рекомендуют прерывание беременности.

При краснухе для поддержания иммунной системы полезно пить витаминные чаи.

- Готовьте их из плодов шиповника и ягод черной смородины в соотношении 1:1, или плодов шиповника и ягод брусники 1:1, либо плодов шиповника, ягод брусники и листьев крапивы в соотношении 3:1:3 соответственно. Заваривайте ингредиенты в кипятке и принимайте как чай 2-3 раза в день.
- Смешайте в равных количествах цветки ромашки, календулы, траву мать-и-мачехи и цикория, корень лопуха. 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе всю ночь. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Личный опыт

Помог метод йогов

Моя знакомая, которая давно занимается йогой, однажды рассказала мне о гимнастике, которую применяют в этой древней системе оздоровления для улучшения работы дыхательной системы. Первый раз я испробовала этот способ после бронхита, когда сама болезнь уже прошла, но мое состояние еще нельзя было назвать хорошим. После занятий мое самочувствие улучшилось. Это дыхательная гимнастика, очищающая слизистые, насыщающая кровь кислородом и стимулирующая иммунитет.

В течение 3-5 минут осуществляйте дыхание в следующей последовательности:

сделайте полный выдох для удаления из легких застоявшегося воздуха;

на вдохе (через нос) сделайте 3 движения. Сначала выпятите верхнюю часть живота, потом расширьте грудную клетку, потом слегка приподнимите плечи. Эти 3 движения нужны для того, чтобы сначала заполнить нижнюю часть легких, а затем и среднюю, и верхнюю;

сразу после окончания вдоха выдохните воздух через рот, произнося звук «О». Во время этого выдоха тоже выполните 3 движения. Сначала втяните живот, потом опустите грудную клетку и, наконец, опустите плечи.

Главное – сделайте ваше дыхание плавным и равномерным, без напряжения и чрезмерного усилия. Тогда оно вернет вам здоровье.

Елизавета Тимбова, г. Хабаровск

Ветряная оспа

У меня дети не ходят в детский сад. И все пугают меня, что из-за этого они в раннем возрасте не успеют переболеть ветрянкой. А потом эта болезнь переносится гораздо тяжелее. Так ли это? И что делать, если у ребенка будет эта инфекция?

Валентина Михайловна Астаблева, г. Екатеринбург

Ветряная оспа действительно намного чаще и намного легче переносится в детском возрасте. Пик заболеваемости приходится на 5-9 лет. Так что ваши дети вполне успеют переболеть в первых классах школы, где в больших детских коллективах это инфекционное заболевание распространяется очень быстро.

Вирус, вызывающий эту болезнь, может проникать в организм как через кожу (контактным путем), так и через дыхательные пути (воздушно-капельным путем).

В любом случае основным симптомом болезни будет появление типичных пузырьков на коже и слизистых оболочках на фоне недомогания и повышения температуры.

Как лечить детей, болеющих ветряной оспой.

- Обязательно вызовите врача. Он поставит точный диагноз, даст рекомендации с учетом особенностей болезни ваших детей.
- Очень важно соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода (6-7 дней). Проветривайте в комнате, не кутайте детей, если им не холодно. Как озноба, так и перегрева тела надо избегать, потому что при сильном потении усиливается и кожный зуд.
- Чтобы помочь ребенку во время болезни, развлекайте его спокойными играми, читайте ему книги.
- Диета для детей в период болезни должна быть молочно-растительной, желательно исключить из нее кислое и соленое. Полезно будет обильное питье, особенно компотов и настоев из черники. Эта ягода воздействует на возбудителей ветрянки, значительно облегчает и сокращает сроки протекания болезни.
- Волдыри обрабатывайте 2-3 раза в день зеленкой или крепким раствором перманганата калия (марганцовка).

После отпадания корочек будут оставаться пятнышки, светлее, чем кожа. Чтобы они быстрее прошли, протирайте их подсолнечным маслом или смесью подсолнечного масла и масла чайного дерева.

Из рецептов фитотерапии, которые помогут противостоять микробам и успокоят кожный зуд, помогут следующие:

- настой из мелиссы, базилика, цветков ромашки и календулы, взятых в равных количествах. Для его приготовления смешайте все компоненты и залейте 1 ч. л. стаканом кипятка. Полученный отвар настаивайте 15-20 минут. Давайте ребенку 2-3 раза в день по 1/4 стакана.
- 1 ст. л. измельченной травы петрушки залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться 30 минут и затем процедите. Поите ребенка 3 раза в день по 1 ст. л.

Туберкулез

Раз в год на работе нас заставляют делать флюорографию, как говорят, для раннего выявления туберкулеза. Так ли это необходимо? И как лечат эту болезнь?

Карина Власенкина, г. Краснодар

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое чаще всего поражает легкие, но также может поражать кожу, кости, почки, кишечник. Основным источником заражения является человек, больной легочной формой туберкулеза и выделяющий микобактерии (палочки Коха) из дыхательных путей. Заражение происходит от больного человека воздушно-капельным путем.

Заболевание начинается чаще всего у людей с ослабленным иммунитетом (например, после перенесенного заболевания), проживающих в неблагоприятных бытовых и санитарно-гигиенических условиях, не имеющих полноценного сбалансированного питания. Могут привести к заболеванию также и такие факторы, как длительный контакт с больным, хроническое физическое и психическое перенапряжение. Первичный туберкулез часто не имеет симптомов, а зараженный совсем не выглядит больным. Значительно позже могут появиться повышение температуры тела, слабость, потливость, снижение работоспособности, похудение. Поэтому даже если у вас нет ни одного из предрасполагающих факторов, не отказывайтесь от ежегодного проведения флюорографии. Этот метод диагностики позволяет выявить болезнь на ранней стадии, когда она легче поддается лечению. И конечно, если вы в силу профессиональных обязанностей вынуждены много контактировать с людьми (педагог, врач, повар, официант и т.д.), то нужно вам делать данное исследование или нет, уже решило госу-

дарство – без него вас просто не допустят к работе. Вредно ли данное исследование? В настоящее время обычно выполняется цифровая флюорография, при этом эффективная эквивалентная доза составляет в среднем 0,04 мЗв. В среднем доза, получаемая жителем нашей планеты из природных источников ионизирующего излучения, составляет 2,4 мЗв в год, то есть примерно в 60 раз больше, чем доза, получаемая при выполнении 1 профилактического флюорографического исследования.

Вы спрашиваете, как проводят лечение туберкулеза. Для этого назначают антибиотики, убивающие туберкулезную палочку. Эти лекарства необходимо принимать в течение 6-12 месяцев для профилактики перехода болезни в хроническую форму и заражения других людей. В абсолютном большинстве случаев лечение должно проходить стационарно до тех пор, пока пациент не перестанет выделять возбудителей туберкулеза, а его состояние не станет удовлетворительным. После выписки он должен будет посещать противотуберкулезный диспансер, где он будет проходить регулярные обследования.

Чем раньше начато лечение туберкулеза, тем больше у больного шансов на полное выздоровление. Очень важно правильное питание, витаминизированная диета, укрепляющая организм больного и его иммунитет. Необходимо придерживаться разумного распорядка дня, избегать переутомления и переохлаждения. Совершенно естественно, что курящему человеку при заболевании туберкулезом следует немедленно отказаться от курения.

Народная медицина для лечения туберкулеза рекомендует:

- побольше гулять на свежем воздухе;
- пить до 2 л молока в день;
- пить виноградный сок и есть виноград;
- принимать горячий настой корня алтея для облегчения отхаркивания мокроты;
- пить отвар листьев мать-и-мачехи по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Для приготовления отвара 1 ст. л. залить стаканом кипятка и кипятить четверть часа.
- пить настой багульника по 2 ст. л. 3 раза в день до еды (1 ст. л. багульника на стакан кипятка, настоять в течение часа);

- пить отвар сосновых почек трижды в день до еды (1 ч. л. почек на стакан воды прокипятить и настаивать в течение часа, процедить.);
- пить рыбий жир 3 раза в день до еды по 1 ч. л.;
- луковичный сок из белой части лука-порея смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды;
- семена горчицы и чеснок издавна считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. Их рекомендуют добавлять во все первые и вторые блюда.

Дифтерия

У сына моего брата дифтерия. Расскажите об этом заболевании. Какие рекомендации существуют для заболевших?

Оксана Шатникова, г. Петрозаводск

Дифтерия редко поражает взрослых людей с крепким иммунитетом. Чаще она развивается среди детей, которым не были сделаны профилактические прививки. Дифтерийная палочка, вызывающая заражение, может попадать в организм как через воздух (при кашле, чихании), так и через предметы общего пользования.

К основным симптомам дифтерии относят боли в горле, повышение температуры, воспаление шейных лимфоузлов. На задней стенке глотки появляется плотный желтоватый налет, затрудняющий глотание. Может образоваться и отек, вызывающий резкое сужение гортани и нарушения дыхания. Также возможны осложнения, сопровождающиеся расстройством нервной и сердечно-сосудистой систем, воспалением легких или почек.

Для лечения, как правило, вводят антитоксическую противодифтерийную сыворотку, которая предупреждает отравление организма ядами, выделяемыми дифтерийной палочкой. Кроме того, могут назначить антибиотики (если присоединяется другая инфекция) и кортикостероидные гормоны (при тяжелых формах для уменьшения отека слизистой гортани и бронхов).

Обратите внимание на то, что всех больных дифтерией и даже людей с подозрением на дифтерию надо срочно госпитализировать в специализированные диагностические отделения, где их размещают в боксах и тщательно обследуют.

Даже при легких формах болезни обязателен строгий постельный режим на весь период острых явлений. При тяжелой токсической диф-

терии 3-й степени время ограничения движений может доходить до 50 дней. Диета, которую должны соблюдать больные в остром периоде дифтерии, должна быть богата витаминами. Всю пищу надо подавать в жидком и полужидком виде, чтобы меньше травмировать глотку. При снижении температуры тела до нормы и при исчезновении налетов используют более разнообразную диету с большим количеством витаминов.

Из нетрадиционных методов лечения, дополняющих назначения врача, можете взять на заметку следующие.

- Из ягод клюквы и брусники, а также из мякоти лимона отожмите 1 стакан сока. Немного подогрейте его и выпейте маленькими глотками. Или полощите горло теплым соком. В выжимки, оставшиеся при приготовлении соков, выпейте 1 рюмку спирта, наложите такой компресс на шею.
- Смазывайте дифтерийные налеты свежевыжатым соком клюквы.
- 2-3 раза в день смазывайте пораженные места в горле разведенной пополам с водой спиртовой настойкой прополиса или эвкалипта.
- Удалить желтоватые налеты из зева вам поможет полоскание 30%-ным раствором лимонной кислоты, крепким раствором уксуса или поваренной соли.
- Для стимуляции иммунитета и уничтожения микробов 2-3 раза в день пейте по 1-2 ч. л. сока алоэ древовидного.

Рекомендации при кори

Когда у ребенка была корь, недавно пришедший в поликлинику молодой врач назначил только жаропонижающее. Больше ничего не прописал и не дал никаких рекомендаций. Как обычно лечат эту болезнь? И есть ли какие-то рецепты в народной медицине?

Эльвира Астовская, г. Нижний Новгород

Корь – это вирусная болезнь, характеризующаяся лихорадкой, вялостью, слабостью, головными болями, мелкопятнистой сыпью, поражением конъюнктивы глаз и насморком. Источником инфекции является только больной человек. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем. Лица, не болевшие корью и не привитые против нее, остаются высоко восприимчивыми к кори в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте.

Неудивительно, что вашему ребенку не назначили никаких специальных лекарств для подавления вируса – возбудителя кори. Такое лекарство еще не разработано. К тому же в нем нет особой необходимости. Все симптомы, как правило, проходят уже через 10 дней. Медикаментозные лекарства прописывают только для подавления неприятных симптомов. Наиболее надежный способ профилактики этого заболевания – вакцинация живой коревой вакциной детей в возрасте 12-15 месяцев. Вакцинация в большинстве случаев защищает от заболевания корью или способствует облегченному его течению.

Какие рекомендации могут поспособствовать скорейшему выздоровлению?

- Соблюдайте постельный режим. В вашей комнате должно быть максимум свежего воздуха и минимум яркого света. Окна закройте плотными занавесками, но не забывайте как можно чаще проветривать.
- Ешьте красные фрукты и овощи, в которых содержится каротин и аскорбиновая кислота. Обратите внимание, что при дефиците этих веществ повышается риск осложнений кори (отита, пневмонии, гепатита).
- При необходимости снижайте температуру, выпивая как можно больше компотов из кислых ягод с медом.
- При конъюнктивите промывайте глаза раствором борной кислоты. Но при этом не мочите лицо, пока держится сыпь.
- Также в глаза можете закапывать альбуцид по 3-4 раза в день.

Из травяных настоев вы можете использовать следующие.

- При высокой температуре и сильной головной боли пейте настой липового цвета. 2 ст. л. липового цвета залейте 2 стаканами кипятка. Выпейте в течение дня.
- Чтобы быстрее прошла сыпь, готовьте настой корней петрушки. 1 ст. л. свежих и сухих измельченных корней петрушки залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 6-8 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- При боли в горле и кашле делайте полоскания настоем шалфея или ромашки (1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка).
- От мучительного кашля вам поможет следующий сбор. Смешайте в равных количествах корни алтея, солодки и девясила высокого. 2 ч. л. смеси заварите 1 стаканом кипятка и кипятите 10 минут, процедите. Принимайте теплым по 1/4 стакана через каждые 3 часа.

Гимнастика Стрельниковой

Еще в школе мне поставили диагноз хронический тонзиллит. Когда на улице становится холодно, у меня начинает болеть горло, к этому добавляется бронхит. Можно ли избежать этого, укрепив дыхательную систему гимнастикой Стрельниковой?

Тамара Теблова, г. Иркутск

Гимнастика А.Н. Стрельниковой, которую вы хотите освоить, является одной из самых известных методик дыхательных упражнений. Ею пользуются многие оперные певцы, когда у них проблемы с лор-органами. Она помогает улучшить работу мышц дыхательного аппарата и грудной клетки. Избавляет от острых и хронических заболеваний горла, бронхов и легких, способствует отхождению мокроты и выздоровлению. Также эта гимнастика положительно влияет на организм в целом.

Кроме того, дыхательные упражнения Стрельниковой эффективны и для профилактики обострений хронических заболеваний дыхательной системы, что как раз необходимо в вашем случае повторяющегося тонзиллита.

Ознакомьтесь с общими правилами гимнастики Стрельниковой.

- Сосредоточьте все внимание на вдохе. Тренируйте вдох через нос, он должен быть активным и шумным, резким и коротким (как хлопок в ладоши). Выдох делайте естественно – тихо и спокойно.
- Вдох делайте одновременно с движениями. На каждое движение – один вдох.
- Сохраняйте стабильный ритм выполнения движений – четкий и достаточно быстрый. Темп как у шагов при прогулке.
- Сначала научитесь выполнять упражнения, стоя в удобном для вас положении. Когда освоите дыхание, сможете тренировать его даже при пеших прогулках, плавании, езде на велосипеде и т.п.

Теперь попробуйте выполнить базовое упражнение.

1 Встаньте прямо, руки по швам. Начинайте шумно и ритмично вдыхать воздух. При этом маршируйте на месте: одновременно с каждым шагом делайте вдох. Сделайте 4 вдоха подряд, только потом 1 выдох. Это упражнение поможет вам привыкнуть к быстрым вдохам, ведь в темпе шагов делать их длинными невозможно.

2 Поставьте одну ногу вперед, другую – назад и переминайтесь с ноги на ногу, одновременно с каждым шагом делая короткие шумные вдохи. Обратите внимание, что вдох должен быть настолько коротким и резким, что вы будете ощущать его только в крыльях носа, которые работают очень активно. Такой вдох прочищает нос и активизирует работу мозга. Сделайте подряд столько вдохов, сколько сможете выполнить без особого напряжения (в идеале это число должно быть близко к 30-50). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и расслабившись, сохраняйте очень спокойное дыхание в течение 10-15 секунд.

3 Сделайте 96 (12 раз по 8) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Помните, что вдох всегда короткий, резкий и шумный. Можете выполнять это упражнение, маршируя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу вперед-назад. Думайте при этом: «Ноги накачивают в меня воздух».

Когда вы несколько раз выполните эти упражнения и запомните их, они покажутся вам довольно простыми. Но заметьте: они будут эффективны только в том случае, если вы выполняете их регулярно.

Старайтесь не забывать о них и вне обострений тонзиллита и делать их каждый день, или хотя бы через день. Если же ваша болезнь обострилась, на время отложите дыхательную гимнастику и воспользуйтесь другими методами немедикаментозного лечения.

Очень эффективны при ангине частые (не менее 4-5 раз в день) полоскания горла настоями с антибактериальным действием. Например, используйте такие травы, как эвкалипт, шалфей и календула. Заваривайте их из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Когда жидкость остынет до комфортной для горла температуры, процедите ее и сделайте полоскания.

Также для проведения полосканий используйте настойку прополиса (в зависимости от концентрации настоек вам надо будет растворять их в разном количестве теплой воды – уточните это в прилагающейся инструкции) и 5%-ный спиртовой раствор йода (1 ч. л. на 1/2 стакана теплой воды).

Бронхит и пневмония

Сначала мне поставили диагноз бронхит, потом написали в карточке пневмония. При этом лекарства оставили те же самые. Неужели эти болезни настолько похожи, что их можно перепутать?

Евгения Русланова, г. Норильск

Наверно, вы уже слышали о том, что инфекционные болезни нередко дают осложнения. Ваш случай – пример такого неблагоприятного течения болезни.

Дело в том, что воспалительный процесс со слизистой оболочки бронхов (бронхит) может распространиться и на ткань легких, тем самым вызвав пневмонию.

По симптомам эти две болезни действительно похожи. Их основными признаками можно считать повышение температуры, недомогание, кашель, хрипы в легких. Но если при бронхите ваша температура вряд ли повысится до 38°, то при пневмонии она может превысить и 39°.

Кроме того, при пневмонии вы практически не сможете двигаться, потому что любая нагрузка будет вызывать сильную усталость и слабость, одышку и кашель. Могут появиться сухие и влажные хрипы, учащенное дыхание, дрожь в голосе. При бронхите все эти симптомы выражены слабее, он протекает намного легче пневмонии, ведь при нем страдают только проводящие пути – бронхи. А при воспалении легких страдает непосредственно дыхательная ткань.

Чтобы точно определить диагноз, врачу надо учитывать все нюансы ваших симптомов, а также результаты рентгеновского снимка.

Пневмония – это, прежде всего, бактериальное заболевание. Основные возбудители пневмонии: пневмококк (Streptococcus pneumoniae), стафилококк (Staphylococcus aureus), гемофильная палочка (Haemophilus influenzae) а также атипичные инфекции (Chlamydya pneumoniae, Mycoplasma pneumoniae, Legionella pneumoniae).

Как при тяжелой форме бронхита, так и при пневмонии назначают антибиотики широкого спектра действия. Как правило, антибиотики назначаются на 7 дней. Даже если через 2-3 дня приема лекарства вы чувствуете себя гораздо лучше, не прекращайте их прием. Улучшение самочувствия свидетельствует только о том, что антибиотик выбран верно и лечение проходит успешно. Принимайте лекарство столько дней, сколько вам рекомендовал врач.

Если же на 3-й день приема антибиотика ваша температура все еще остается высокой (выше 37,5-38°), значит, данный антибиотик не действует на бактерию, вызвавшую заболевание. Вызывайте врача, который заменит лекарство другим.

Кроме приема назначенных антибиотиков, не забывайте и о других необходимых мерах лечения.

- Соблюдайте постельный режим до нормализации температуры. Для лучшей вентиляции дыхательных путей немного поднимите изголовье кровати, на которой вы лежите, или подложите дополнительную подушку. Помните, что вам надо часто проветривать помещение, где вы находитесь.
- Ваша пища должна быть теплой, легкой в употреблении, калорийной. Предпочтение отдавайте кисломолочным продуктам (кефир, йогурты, нежирный творог и сыр). Готовьте некрепкие бульоны, овощное пюре, паровые котлеты, отварную рыбу. Ешьте фруктовые салаты и пюре.
- Сделайте лечебные «конфеты», смешав ягоды калины с густым медом, рассасывайте их 3-4 раза в день.
- Помните, что вам надо много пить, так как с одышкой ваш организм теряет воду.
- При сухом кашле вам могут понадобиться отхаркивающие препараты. Также облегчат состояние ингаляции. Используйте травы. 1 ст. л. измельченных корней алтея лекарственного или листьев мать-и-мачехи залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте, укутав, в течение 2 часов, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.
- Принесет пользу дыхательная гимнастика. Например, по методике Стрельниковой. Полезно надувать шарики. Перед тем как заняться дыхательными упражнениями, проконсультируйтесь у вашего врача, можно ли их делать. При ряде состояний, например при абсцессе легких, некоторых заболеваниях сердца дыхательные упражнения противопоказаны.
- Алоэ – 250 г, кагор – 0,5 л, мед жидкий – 350 г. Алоэ не поливать 2 недели до срывания листьев. Листья столетника мелко нарезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настоять 5-7 дней в темном месте. Пить бальзам по 1 ст. л. 3 раза в день. Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

Личный опыт

При кори защитите глаза

Когда дочке поставили диагноз корь, я старалась выполнять все предписания врача, тем более что их было немного: не допускать подъема температуры выше 38°, лечить кашель, не давать ребенку много двигаться. К тому же я поила дочку соками, готовила все самое полезное в надежде, что витамины помогут поскорее избавиться от сыпи и других симптомов. Единственное, о чем меня не предупредил врач, – это такой симптом кори, как конъюнктивит. Видимо, микробы поражают не только кожу и дыхательные пути, но и глаза. У дочки были очень обильные выделения слизи и гноя. После сна из-за этих выделений даже слипались ресницы.

Но и эту проблему, к счастью, удалось быстро решить. Во-первых, глаза дочке аккуратно промывала чайной заваркой: каждый глаз протирала отдельным ватным диском от внешнего уголка к внутреннему. Во-вторых, окна в комнате ребенка полностью закрыла плотной шторой, чтобы практически не было света. И лампы не включала, даже когда дочка не спала. Если нужно было освещение, включала только неяркий ночник, чтобы он лишний раз не раздражал ослабленные глаза.

Татьяна Свурленова, г. Северск

Ингаляции от кашля

Кашель сопровождает почти все болезни дыхательной системы: и ОРЗ, и грипп, и бронхит, и пневмонию, и др. Сейчас в аптеках есть много лекарств от него. Но на мой взгляд, ничего более эффективного, чем ингаляции, еще не придумали, и вряд ли это когда-нибудь случится.

Конечно, этот метод не такой удобный, как какой-нибудь спрей для горла. Но зато он не подавляет естественную реакцию организма для очищения от микробов, какой и является кашель, а только облегчает ее.

Мне, например, много раз помогала такая смесь для ингаляций. В высокую, но узкую чашку я наливаю стакан кипятка, высыпаю туда 1 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. соли и 2 капли йода. А потом дышу над этой жидкостью.

После такого лечения кашель уже не так раздражает горло, потому что он перестает быть сухим, облегчается выделение мокроты. Кроме того, он быстро успокаивается, ведь у этого раствора есть и дезинфицирующие свойства, т.е. он способствует гибели микробов в дыхательных путях.

Ирина Унтомцева, г. Казань

Кишечные инфекции

Болезни грязных рук

Кишечные инфекции часто называют «болезнями грязных рук», но ведь есть и другие пути заражения. Какими продуктами чаще всего отравляются люди?

Наталья Гвишина, г. Тюмень

Вы пишете о том, что инфекционные болезни желудочно-кишечного тракта часто связывают с несоблюдением правил гигиены. И действительно, перенос возбудителей инфекций на продукты питания часто происходит через грязные руки как самих потребителей, так и работников продуктовых магазинов и складов, столовых и кафе и пр.

Стоит обратить внимание, что распространению инфекций способствуют и насекомые, особенно мухи. На теле одной мухи помещается почти 10 миллионов микробов. Кроме того, за 1 раз муха может выделить из кишечника до 30 тысяч дизентерийных бактерий. Теперь вы понимаете, какую опасность представляют эти насекомые, когда они залетают на кухни, в магазины и в столовые.

Еще один путь передачи инфекций – водный. Употребляя загрязненную воду или нечаянно заглатывая ее при купании в водоемах, вы рискуете заразиться холерой, дизентерией и др.

Конечно, опасные бактерии (сальмонелла, шигелла, стафилококк и др.) и вирусы (энтеровирус, ротавирус и др.) могут попадать в пищеварительную систему и из не-

качественных продуктов. Особую опасность вызывает то, что зараженная микробами пища нередко ничем не отличается от доброкачественной ни на вид, ни на вкус, ни на запах.

Вы спрашиваете: чем чаще всего отравляются люди? Давайте посмотрим, что это за продукты, как их правильно хранить и готовить, чтобы предупредить инфекции пищеварительного тракта, дисбактериоз и пр.

• Очень быстро размножаются микробы в мясных продуктах. Из них наибольшую опасность представляют изделия из фарша, у которых большая поверхность для попадания и развития микроорганизмов. Также опасны куриные котлеты, так как на птичьей коже часто живут сальмонеллы, которые при разделке могут попасть в мясо.

Мясные консервы в герметичных жестяных банках тоже нельзя считать абсолютно безопасными. Споры ботулинической палочки заражают как раз те продукты, которые находятся в бескислородной среде. Если вы берете консервы с истекшим сроком годности или те, которые хранились при непостоянной температуре (например, несколько сезонов простояли на балконе), сильно рискуете получить тяжелейшее отравление. То же самое касается вздутых банок.

• Пирожные с кремом, готовые салаты (особенно если они уже заправлены майонезом) буквально за несколько часов становятся непригодными для употребления, если вы храните их при обычной комнатной температуре. Сразу убирайте такую пищу в холодильник.

• Любые замороженные продукты (будь то рыба, морепродукты, мясо, овощи, мороженое) не размораживайте при комнатной температуре. Делайте это постепенно в холодильнике и сразу готовьте. Если в магазине вы видите пакет с продуктами, которые были заморожены повторно (например, пельмени или ягоды, «склеенные» между собой), не покупайте его. В нем уже успели появиться опасные микробы.

• Зерновые и бобовые, которые в сухом виде хранятся несколько лет, после приготовления должны быть съедены сразу или убраны в холодильник. Дело в том, что во влажной среде (когда сухой продукт пропитался водой, бульоном или молоком) микробы развиваются быстрее и выживают дольше.

• Существуют продукты, которые обязательно должны подвергаться полной температурной обработке. Недожаренное мясо (или, что называется, мясо с кровью), рыба и желеобразные омлеты (или яйца, сваренные не вкрутую) нередко вызывают сальмонеллез, стафилококковую инфекцию и пр.

• Следить стоит не только за качеством продуктов, но и за всей посудой, в которой они находились. Все тарелки, ножи, разделочные доски, которые вы использовали для приготовления рыбы или мяса, тщательно мойте.

Первая помощь при отравлении

Расскажите о первой помощи при пищевых отравлениях. В каком случае необходимо вызывать врача?

Зоя Васильевна Априева, г. Новосибирск

Острые инфекции желудочно-кишечного тракта (а их насчитывается около 30 видов) широко распространены в мире. Среди прочих инфекционных заболеваний они занимают 2-е место, уступая лишь микробным поражениям дыхательных путей. Что нужно знать об этих инфекциях?

Если в ваш желудок попали микробы и их токсины, то уже через час у вас могут появиться первые симптомы отравления. В большинстве случаев они возникают через 4-6 часов. Однако учтите, что иногда инфекция развивается незаметно в течение 1-2 суток, и только после этого проявляется нарастающими недомоганиями.

В числе симптомов, по которым вы можете заподозрить отравление, надо отметить схваткообразные боли, урчание и вздутие в животе. Могут появиться (но необязательно) понос, тошнота и рвота. Довольно часто возникают и недомогания, говорящие об общей реакции организма на инфицирование. К ним относятся головная боль, озноб, ломота в мышцах и повышенная температура тела.

При тяжелых отравлениях, поражающих нервную систему (например, при ботулизме), могут наблюдаться ослабление зрения и «туман» перед глазами, нарушения речи и глотания, параличи других мышц. У детей острая кишечная инфекция может проявляться и сильным беспокойством.

Что делать при появлении таких симптомов?

• Проведите промывание желудка: выпейте 1-1,5 л воды, а затем вызовите рвоту. Вместо воды можете использовать слабый (едва розовый) раствор марганцовки или слабый содовый раствор, он обладает антисептическими свойствами.

• Съешьте 2-3 таблетки активированного угля или другого энтеросорбента. Но не назначайте себе сами прием каких-либо антибиотиков или других сильно действующих лекарств.

• Лягте в постель. Если у вас озноб, накройтесь теплым одеялом и положите в ноги грелку.

• При изнуряющей рвоте и поносе восстанавливайте потерю

жидкости с помощью теплых напитков. Неплохим вариантом будет обычный чай.

• Даже если вам стало значительно лучше, несколько дней соблюдайте диету. Вам не повредят рисовая каша на воде, хорошо разваренная картошка, сухой белый хлеб и печенье без начинки, сладкий чай. А вот от продуктов, усиливающих брожение в кишечнике (цельное молоко, черный хлеб, бобовые, свекла, огурцы, капуста) вам следует на время отказаться.

Помните: чтобы не допустить распространения инфекции на ваших близких, вам надо пользоваться отдельной посудой и соблюдать правила личной гигиены!

При любой кишечной инфекции, если состояние не улучшается в течение суток, надо обратиться к врачу. Обязательно же это в тех случаях, когда:

• желудочно-кишечные симптомы сопровождаются головокружением, затрудненным дыханием, редким пульсом, другими опасными симптомами;

• температура поднимается выше 38°;

• больным является ребенок или пожилой человек с ослабленным иммунитетом.

Необходимые лекарства

Когда у меня была кишечная инфекция, мне назначили не только антибиотики, убивающие бактерий, но и другие препараты, например солевые растворы. Зачем это нужно?

Катарина Николахина, г. Донецк

При лечении инфекционных заболеваний очень важно не только подавить размножение попавшего в организм вируса или бактерии, но и устранить неприятные симптомы, не допустить осложнений. Именно по этой причине кроме основного лекарства (например, антибиотиков) вам назначали и другие препараты. Давайте посмотрим, какие медикаменты вам могут пригодиться при пищевых отравлениях и на что направлено их действие.

1 Борьба с микробами

Для уничтожения бактерий, вызвавших вашу болезнь, вам

могут назначить антибиотики. Выбор конкретного препарата будет зависеть от особенностей вашего состояния. Но, скорее всего, это будет антибиотик из группы фторхинолонов. Эти препараты обладают высокой антибактериальной активностью, а также хорошо всасываются в кишечнике, что и объясняет их высокую эффективность. Учитывайте, что принимают их 2 раза в день в течение 4-5 дней.

Если ваше заболевание неопасно и уже пошло на спад, достаточно применения травяных настоев.

2 Предупреждение обезвоживания

Если у вас появляется диарея и рвота, ваш организм теряет недопустимо большое количество жидкости (до 4 л в сутки и более) и минеральных веществ. Эти потери надо обязательно восполнять.

Как правило, для устранения обезвоживания при кишечных инфекциях назначают пить солевые растворы. Если врач не назвал вам конкретного препарата или у вас нет возможности дойти до аптеки, можете приготовить раствор в домашних условиях. В 1 л кипяченой воды растворите 2 ч. л. поваренной соли и 5 ч. л. сахара. Даже если вы не чувствуете жажды, делайте несколько глотков кипяченой воды или чая через каждые 15-20 минут.

3 Устранение диареи (поноса)

Одним из основных симптомов кишечных инфекций является диарея. Для ее устранения вам могут понадобиться сорбенты (энтеросорбенты). Но помните, что эти лекарства нельзя принимать дольше 4-5 дней.

4 Стимуляция защитных сил

Так как при диарее и рвоте ваш организм теряет не только жидкость, но и витамины, у вас значительно снижается иммунитет. Кроме того, ваше питание при отравлениях становится неполноценным по содержанию многих необходимых веществ. По этой причине врач может назначить вам прием витаминов, например витамина С.

Если у вас аллергия на синтетическую аскорбиновую кислоту (витамин С), вы можете получить натуральный аналог из настоев плодов шиповника.

Щадящая диета

При инфекциях желудочно-кишечного тракта всегда советуют соблюдать диету. Какую пищу можно есть при расстройстве желудка?

Лариса Генчукова, г. Хабаровск

Вы правы, при поражении пищеварительного тракта возбудителями инфекций обязательно нужна щадящая диета. Она будет защищать слизистые желудка и кишечника от чрезмерного механического раздражения и способствовать нормализации их функций.

Чтобы не травмировать слизистые, избегайте острых пряностей, копченостей, консервов, виноградного сока и дыни, мягкого белого хлеба и сдобы, жирного мяса, грибов, чеснока. Остерегайтесь употребления зеленого лука, сметаны и сельди, а также кочанной капусты, репы, редиски, редьки, бобовых. Эти продукты, а также любые сладости усиливают брожение в желудке.

Не жарьте продукты и не ешьте сырые овощи. Готовьте пищу на пару, запекайте, тушите или варите. Не забывайте остужать все продукты или подогревать до комфортной температуры (40-60°). Исключайте очень горячие или очень холодные блюда.

Помните, что при каждом приеме пищи еда не должна быть слишком обильной. Лучше ешьте 5 раз в сутки небольшими порциями.

Какие продукты вам разрешены при острых кишечных инфекциях? Это вчерашний белый хлеб и несдобное сухое печенье, супы из круп (особенно слизистые каши и супы из риса) и овощные на некрепком бульоне, нежирная говядина и курица в измельченном виде.

Также будут полезны пюре на воде из картофеля и моркови, печеные яблоки, неострый сыр в небольших количествах, яйца вкрутую.

Кефир и другие кисломолочные продукты употребляйте только в том случае, если нет диареи. А вот от молока в любом случае придется отказаться.

При отравлениях вам стоит обратить внимание на продукты, замедляющие двигательную активность кишечника и содержащие большое количество танина. Он есть в чернике, черемухе (делайте из этих ягод компот), крепком чае.

Также вам могут помочь травяные напитки, обладающие способностью подавлять развитие бактерий. Готовьте настои из таких трав, как зверобой и календула, эвкалипт и тысячелистник, лапчатка и шалфей, брусника и подорожник.

Опасный стафилококк

Через несколько дней после того как мой старший сын заболел ангиной, младшего стало тошнить, появилась боль в животе. Как сказали врачи, у него было пищевое отравление стафилококком и, скорее всего, этот микроб попал в его организм от брата. Как же так получается, что болезнь легких у одних людей дает заражение кишечника у других?

Евгения Рисманова, г. Екатеринбург

Стафилококки – очень широко распространенные бактерии. Кроме того, это наиболее устойчивые и неприхотливые микробы. В пищевых продуктах они размножаются даже при высокой концентрации соли (до 12%) и сахара. Погибают эти бактерии лишь при прогревании до 80°. Однако при размножении стафилококки вырабатывают токсин, устойчивый к повышению температуры и не разрушающийся даже при кипячении в течение 1-2 часов.

Не удивляйтесь, что источником стафилококковой инфекции пищеварительной системы могут быть больные ангиной, фарингитом, тонзиллитом или люди с гнойными поражениями кожи (фурункулами, стрептодермией). Их заболевания также вызваны стафилококками, только у них они поражают респираторную систему и кожные покровы. При чихании и кашле они распространяются по воздуху и могут попасть на любые предметы. Точно так же с пораженной кожи они могут оказаться на полотенцах, дверных ручках, посуде и т.п.

При несоблюдении правил гигиены они проникают в желудочно-кишечный тракт, токсины всасываются и воздействуют на многие органы, в том числе на нервную систему.

Для профилактики стафилококковой инфекции важно ограничивать контакты с зараженными людьми и мыть руки перед едой.

Также нельзя есть пищу, надолго оставленную при комнатной температуре, особенно это касается молока и молочных продуктов, мясных и рыбных блюд, вскрытых рыбных консервов в масле, кремовых тортов и пирожных. В тепле эти скоропортящиеся продукты становятся самой благоприятной средой для размножения стафилококков и накопления вырабатываемого ими токсина.

Гепатит А

Правда ли, что вирус гепатита А может сохраняться в воде даже после кипячения? Как же защититься от него?

Марина Блекатова, г. Херсон

Вирус гепатита А действительно очень устойчив к внешним воздействиям и долго может сохраняться в окружающей среде. Он выдерживает кипячение в течение 5 минут. В блюдах из мяса и морепродуктов при температуре 80° активен в течение 20 минут. В воде при температуре 20° живет 3 дня. Кроме того, он выдерживает обработку 20%-ным этиловым спиртом и кислотами.

Неудивительно, что гепатит А (болезнь Боткина) – одна из самых распространенных инфекций в мире. Многие переносят эту болезнь еще в детстве и приобретают пожизненный иммунитет. В этом возрасте она протекает значительно легче, чем у взрослых. В возрасте старше 15-18 лет чаще встречаются тяжелые формы гепатита, требующие госпитализации.

Как не допустить заражения, если вы не болели гепатитом А и не выработали иммунитет от этого вируса.

- В первую очередь соблюдайте правила гигиены. Не пользуйтесь одной посудой с больными, мойте руки после улицы, посещения туалета, перед едой.
- Не ослабляйте свой иммунитет и печень алкоголем, необязательными лекарствами.
- Помните, что гепатит А может передаваться не только при попадании вируса в пищеварительный тракт, но и через зараженную кровь при переливаниях крови и т.п. Если вы проходите лечение каких-либо заболеваний в медицинских учреждениях, обращайте внимание на соблюдение санитарных правил. Инъекции должны проводиться одноразовыми шприцами, другие инструменты должны проходить специальную обработку.
- Не храните готовые блюда и скоропортящиеся продукты без холодильника. Прожаривайте мясо и рыбу. Обратите внимание на то, что особенно опасны блюда, приготовленные из недостаточно термически обработанных морепродуктов.
- Имейте в виду, что вирусный гепатит А распространен в странах с теплым климатом и неудовлетворительными санитарными условиями. Поэтому вероятность подхватить инфекцию увеличивается при поездках в Египет, Тунис, Турцию, Среднюю Азию, Индию и др. Покупая в этих странах овощи и фрукты, тщательно мойте их с мылом. Учитывайте, что в этих странах водопроводная вода может быть зараженной. И даже для мытья рук и продуктов вам придется покупать воду в бутылках.
- Если вы тесно контактировали с человеком, заболевшим гепатитом А, и боитесь, что заразились от него, можете обратиться в медицинское учреждение для введения иммуноглобулина, предотвращающего развитие гепатита А. Но сделать это надо не позднее чем через 2 недели после предполагаемого заражения. Также вы можете провести такую профилактическую вакцинацию, если собираетесь поехать в страну, в которой распространен гепатит и плохие санитарно-гигиенические условия. После однократной иммунизации вы будете защищены от гепатита А на 2 года; после двукратной – более чем на 20 лет.

Личный опыт

Восстанавливающий массаж

Казалось бы, при кишечных инфекциях должно страдать только пищеварение. У меня же получается совсем не так. Несколько дней без привычной еды я легко могу перенести. А вот главные мои недомогания связаны с общей слабостью. Причем когда желудок уже работает абсолютно нормально и я ем все, что мне хочется, продолжаю чувствовать, что в организме что-то не так. Устаю быстро, голова иногда кружится, и слабость остается, хотя температура 36,6°. Врачи говорят, что надо просто переждать несколько дней. Но я нашла способ, как ускорить выздоровление. Это самомассаж, который не требует особых знаний. Надо просто помассировать пальцами кожу головы – всю область, покрытую волосами. Затем двумя ладонями одновременно растереть стопы, особенно подошвы и пальцы. И также ладонями обработать кожу вокруг органов брюшной полости. При этом надо массировать не только живот, но и бока, и спину (на уровне поясницы и чуть выше вполне можно достать ладонями).

Елена Мирославина, г. Астрахань

Личный опыт

Сухарики, пюре и ничего острого!

У моего сына когда-то был тяжелый гастрит. Конечно, я давала ему лекарства, которые назначил врач. Но что я запомнила на всю жизнь – потому что от этого очень сильно зависело состояние больного ребенка – это диета. Теперь при отравлениях и расстройстве желудка я пользуюсь теми правилами питания, о которых рассказал участковый.

Во-первых, если не хочется есть, я не заставляю себя. Даже если целый день ничего не есть – это будет лучше, чем постоянно испытывать тошноту и рвоту. А вот пить надо обязательно. Я рядом с кроватью ставлю чашку и термос с чаем. И если только не сплю, пью его.

Во-вторых, при сильном поносе в первый день болезни ем только подсушенный белый хлеб и сухарики, сушки и сухое печенье. Иногда варю рис в большом количестве воды, чтобы в этой каше было много слизи. Естественно, ни на булку, ни в кашу не кладу масла.

На второй день добавляю к этому отварные картошку и морковку, размятые вилкой в пюре вместе с водой, в которой они варились. Чтобы в организм поступали белки, съедаю пару белков вареных яиц.

В-третьих, даже когда основные симптомы уже прошли, еще пару дней берегу свой желудок. Вместо сырых овощей ем запеченные. Вместо кофе – чай. И никакой острой, жирной или жареной пищи.

Анастасия Иланникова, г. Запорожье

Лучшее лекарство – черника

Летом я нечасто выбираюсь в лес. Но стараюсь не пропустить сезон черники и хотя бы пару раз собрать банку ягод. Придя домой, мою их. Половину мы сразу съедаем с мужем и дочкой. А вторую половину сушим. Это наше лекарство от инфекций. Если заболеете, приготовите себе компот из ягод и быстро вылечитесь. Когда в организм попадают ненужные ему микробы, для избавления от них нужно повышенное количество витаминов и жидкости. А черничный компот – это настоящий кладезь необходимых веществ, не говоря уже о том, что он просто вкусный. А если речь идет об инфекциях пищеварительной системы, то тут черника принесет двойную пользу, ведь она еще и вяжущими свойствами обладает, остановит диарею, вредных микробов в желудке и кишечнике разрушит.

Яна Эдарникова, г. Санкт-Петербург

Инфекции кожи

Выясните причины болезни

У меня появился сильный зуд на стопах. Врач сказал, что это похоже на грибок, но ничего не назначил, а отправил на анализ. Зачем терять время, если и так все ясно?

Алиса Гавриленко, г. Тверь

Врач сделал все правильно. Чтобы вылечить болезнь, надо определить, какой именно возбудитель кожной инфекции навредил вам. Ведь при грибковых поражениях кожи назначают одни мази, при вирусных – другие.

Это могут быть:

- **бактерии**, например стафилококки, стрептококки и др. К наиболее распространенным видам кожных инфекций, которые они вызывают, относятся фолликулит и фурункулы, флегмона и некротизирующий фасцит, рожа и др.;
- **вирусы**. Так, многие виды бородавок, кондиломы, герпес – простой пузырьковый и опоясывающий – появляются при поражении вирусами;
- **паразитические грибки**, поражающие поверхностные или более глубокие слои кожи, а также ногти. Они могут вызывать разноцветный лишай, узловатую трихоспорию, эпидермофитию, трихофитию (стригущий лишай) и др.;
- **клещи**. Наиболее распространенными болезнями, вызываемыми клещами, являются демодекоз, чесотка и др.

Обратите внимание на то, что опасность этих микробов во много раз повышается при повреждениях кожи, например: мелких царапинах или ссадинах, потертости и расчесах. Также риск кожных инфекций возрастает при повышенном выделении пота, при переохлаждении.

Более того, развитию инфекционного процесса способствуют многие патологические процессы внутренних органов (например, сахарный диабет, а также болезни печени или кишечника), а также генетическая предрасположенность, низкая сопротивляемость организма и дефицит важных веществ (авитаминозы, анемии и т.п.).

Для выяснения причин болезней кожи используют:

- осмотр кожного покрова;
- поскабливание пораженных участков кожи с последующим анализом частиц кожи;
- бактериологические посевы, материалом для которых служат чешуйки, содержимое пустул и пузырных элементов, отделяемое эрозий и язв, кровь.

Как удалить бородавки?

У меня на руке появились 3 бородавки. Подруга сказала, что это заразно и надо обязательно их удалить. Какие методы лечения предлагает официальная и нетрадиционная медицина?

Валентина Лоредкова, г. Сыктывкар

Бородавки – вирусное инфекционное заболевание кожи. Чаще всего их вызываеют вирусы группы папилломы человека. Этот вирус может передаваться через предметы общего пользования и при непосредственном контакте с другим больным. Инкубационный период развития инфекции составляет несколько месяцев.

Данный вирус очень интенсивно размножается в коже человека. При этом происходит разрастание ее верхних слоев. Определить переносчика вируса не всегда просто, т.к. он сам может не иметь бородавок.

Во многом появлению бородавок способствуют и микротравмы кожного покрова. Например, очень часто бородавки на ступнях возникают после купания в общественном бассейне. Происходят микротравмы и во время бритья. Причем человек заражает самого себя. Стоит появиться одной бородавке, и они могут распространиться по всему телу.

К факторам, вызывающим появление бородавок, нужно отнести и снижение иммунитета, которое наблюдается в настоящее время у очень многих жителей больших городов. Способствуют этому снижению постоянные стрессы.

Самым эффективным способом лечения считается криотерапия

(замораживание) жидким азотом. Нередко бородавки удаляют лазером или диатермокоагуляцией – прижиганием тканей при помощи токов большой частоты. Определить, какой именно метод предпочтительнее для вас и вашей бородавки, – дело врача. Поэтому, придя в лечебницу с подошвенной бородавкой, не требуйте, чтобы ее удаляли исключительно лазером, «потому что это самый современный метод». Врач-то знает, а вы нет, что как раз подошвенные бородавки при лазеротерапии могут давать осложнения. Способ и средство лечения дерматолог всегда подбирает индивидуально.

В домашних условиях пользуйтесь народными средствами.

- Смазывайте бородавки млечным соком свежей травы чистотела (или хотя бы крепким отваром высушенной травы чистотела) или млечным соком одуванчиков трижды с промежутками в 2-3 минуты. Повторяйте эту процедуру 2 раза в день в течение 2-3 недель.
- На области множественных бородавок делайте компрессы со свежим соком красной капусты. Для этого несколько слоев марли смочите в соке и приложите на кожу, закройте компрессной бумагой и закрепите. Оставьте компресс на всю ночь. Проводите процедуры каждый день в течение 2 недель.
- Делайте компрессы с луком или чесноком. Свежеотжатый сок лука или чеснока смешайте в равных долях с медом. Накладывайте ежедневно на ночь на бородавки. Накрывайте компрессной бумагой. Не забудьте защитить здоровую кожу вокруг бородавок, смазав ее цинковой мазью или вазелином.

Будьте аккуратны при сбривании волос, эпиляции и пилинге на зонах кожи, где есть бородавки. Даже незначительное травмирование бородавки может вызывать ее разрастание или даже перерождение в злокачественное новообразование.

Если бородавка быстро меняет форму или цвет, болит или постоянно травмируется, кровоточит или чешется, если ее границы расплывчаты, обязательно обратитесь к дерматологу, чтобы исключить возможность рака кожи.

Невидимый клещ – демодекоз

Слышала о том, что причиной покраснения и высыпаний на лице могут быть клещи в коже. Как проверить, есть ли этот клещ? Как вылечиться от вызываемой им болезни?

Татьяна Теонидова, г. Кемерово

Демодекоз – кожное заболевание, сопровождающееся поражением кожи микроскопическим клещом. Называется этот клещ Demodex folliculorum. У большинства людей этот клещ является нормальным обитателем кожных покровов, который питается слущенными клетками. Стоит только организму ослабить свою бдительность, как клещ проникает в более глубокие слои кожи и вызывает воспаление.

По своим проявлениям демодекоз очень похож на угревую болезнь. Также при демодекозе отмечаются шелушение кожи, ее покраснение, зуд, который может как быть постоянным, так и появляться после применения тоников или умывания холодной водой. Обычно болезнь постепенно перемещается от одних участков кожи к другим. Раздавливание появляющихся угрей при демодекозе приводит лишь к обострению инфекции, так как в ходе этого процесса клещи вдавливаются в непораженные участки кожи.

Начинаться демодекоз может в любом возрасте, однако чаще всего в молодости, во время беременности, после выраженного эмоционального стресса.

Если вы правильно ухаживаете за кожей, но раздражение не проходит, проведите диагностику на демодекс. Дерматолог возьмет у вас соскоб с пораженного участка кожи и рассмотрит его под микроскопом. Если исследование кожи выявит, наличие клеща, то вам назначат медикаментозное лечение.

Средства народной медицины помогут вам лишь временно снять воспаление. Для этого можете использовать протирания кожи и компрессы с настоем цветков ромашки или дубовой коры, крепкой заваркой черного чая.

Учитывайте ряд рекомендаций, соблюдение которых поможет вам быстрее избавиться от заболевания кожи и не спровоцировать его усиления.

- Не выдавливайте уже имеющиеся прыщи. Если в них обитает клещ демодекс, при надавливании он сможет попадать в более глубокие слои кожи.
- Не переусердствуйте с загаром и переохлаждением кожи на морозе. Изменения температуры провоцируют повышение активности клеща. В результате на раздраженных участках появляются мелкие прыщики или гнойнички, а также сильное покраснение, шелушение кожи.
- Не допускайте повышенного потоотделения – оно дает клещу дополнительное питание.
- Ограничьте потребление жирных, пряных, острых, соленых блюд. Не пейте обжигающе горячие напитки. Это провоцирует повышение жирности кожи. Лучше всего временно придерживаться молочно-растительной диеты.
- Перед тем как начать лечить демодекоз, выбросите все косметические средства и аксессуары (например, кисти для макияжа), которыми вы пользовались. В них с вашей кожи уже попал опасный клещ.
- Кроме того, не пользуйтесь кремами и масками для кожи, которые содержат мед.
- Как можно чаще (желательно ежедневно) меняйте постельное белье (наволочки) и полотенца. После стирки обязательно проглаживайте их с обеих сторон, так как высокая температура действует губительно на паразитов.

Грибковые болезни

Несмотря на то что я пользуюсь мазью от грибка, время от времени высыпания на ногах увеличиваются и становятся более болезненными. Что нужно делать, чтобы этого не происходило? Какими народными средствами можно дополнить лечение мазью?

Галина Авельина, г. Сыктывкар

Грибковые заболевания (микозы) вызываются микроскопическими грибками, которые поселяются на коже и слизистых оболочках.

По статистике, 20% людей хоть раз сталкивались с проблемой грибковой инфекции. Чаще всего она возникает на пальцах ног. Но также может быть в паховой, подмышечной областях и др.

Каких факторов вам надо избегать для профилактики распространения микозов?

1 Не носите тесную или неудобную обувь из синтетических материалов, не пропускающих воздух. Раны, потертости, опрелость, повышенное потение ног создают идеальные условия для инфекции.

2 Не допускайте развития хронических заболеваний, психологических перегрузок, утомления и стрессов. Они ослабляют организм, снижают защитную функцию кожи, и грибковая инфекция обостряется.

3 Учитывайте, что вероятность частых обострений повышается при плоскостопии, узких промежутках между пальцами ног, сбоях в кровоснабжении ступней, а также при нарушениях обмена веществ и функционирования желудочно-кишечного тракта, сбоях в работе эндокринной системы. При таких нарушениях проконсультируйтесь с врачом о соответствующих методах лечения.

4 При прохождении гормональной или радиационной терапии, а также при приеме антибиотиков (которые сами являются носителями грибков, чаще всего дрожжевых) проконсультируйтесь со специалистом о необходимости и возможности одновременного приема противогрибковых препаратов.

Если вы уверены в том, что у вас именно грибковая инфекция, не надейтесь на то, что болезнь пройдет сама, самоизлечение в этом случае происходит крайне редко. Соблюдайте рекомендации лечащего врача, применяя наружные средства в виде кремов и мазей. А чтобы добиться положительного эффекта быстрее, сочетайте назначенное лечение со вспомогательными народными средствами для наружного и внутреннего применения.

- Смазывайте пораженные места 20-30%-ным спиртовым раствором прополиса.
- Протирайте их соком лука. Также можете растолочь луковицу и накладывать получившуюся кашицу на пораженные грибком участки.
- Смешайте по 1 ст. л. морковного сока и уксусной эссенции. Смочите ватную палочку в этой смеси и смажьте кожу.
- Перед сном массируйте пораженные места ломтиком сырого картофеля. Вы заметите улучшение уже через 7-10 дней, но продолжайте курс лечения 1 месяц.
- Смешайте в равных долях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавьте дистиллированную воду. Эта смесь – очень сильный антисептик. Как наружное средство она эффективна против стойких грибковых поражений кожи, нечувствительных даже к лекарственным препаратам.

Вместо этого средства можете использовать чесночные компрессы. Они также способны излечить вас от грибковых заболеваний, которые плохо поддаются другим методам лечения.

- Принимайте чаи и настои из противомикробных и витаминных растений. К ним относятся малина, мята, сосна, одуванчик, календула, ромашка и др. Соблюдайте дозировки, указанные в инструкции к препаратам.

Чем вредна синтетика?

Дерматолог запретил мне носить одежду из синтетики. Но чем она так вредна, ведь на ней микробов не больше, чем на натуральных тканях?

Анастасия Румяшкина, г. Кемерово

Если у вас есть какие-либо заболевания кожи, вам не следует носить одежду из искусственных тканей. И дело здесь не только в микробах. Давайте посмотрим, чем может быть вредна синтетика.

Синтетические ткани «не дышат». Из-за плохой циркуляции воздуха вы больше потеете. А обильные выделения сальных желез провоцируют активное размножение микробов. Это приводит не только к появлению и длительному удерживанию неприятных запахов, но и к обострению инфекционных поражений кожи.

- Также ненатуральные волокна плохо впитывают влагу. Значит, выделяемый пот не испаряется (как это происходит при ношении хлопка и льна), а задерживается между телом и одеждой. И входящие в его состав вещества (в том числе ядовитые компоненты, жиры и пр.) раздражают кожные покровы, вызывая воспаление и зуд.

- При длительном ношении одежды из ненатуральных тканей и использовании постельного белья из них нарушается естественный теплообмен тела. Кроме того, кожа теряет свою защитную пленку, предотвращающую проникновение болезнетворных микроорганизмов.

- Синтетика накапливает статическое электричество, что вызывает раздражение нервных окончаний кожи. А повышенная кожная чувствительность приводит к нарушению обмена веществ как в верхнем, так и в более глубоких слоях кожи.

- Искусственные материалы производят из полимеров, вырабатываемых из нефтепродуктов. Если вы стираете их в горячей воде или гладите утюгом при достаточно высокой температуре, они начинают выделять токсичные вещества.

Как видите, даже здоровому человеку не стоит часто носить синтетические ткани. Если же у вас есть какие-либо инфекционные или аллергические заболевания кожи, вам они тем более противопоказаны, т.к. могут усилить болезнь.

Личный опыт

Мой эксперимент с одеждой

У многих начиная с подросткового возраста прыщики и фурункулы появляются на лице. У меня же они чаще поражали верх спины. Время от времени я принималась их лечить. Но ни один из кремов, которые я сама себе выбирала в аптеке, не помогал.

Потом я заметила, что у меня больше чешется спина после того, как я ношу кофты из полиэстера, акрила и других ненатуральных тканей. Из любопытства я решила провести эксперимент. Убрала все синтетические кофты в комод, где храню то, что редко ношу. А в шкафу, откуда беру одежду каждое утро, оставила всего 3 кофты: только они у меня и были из хлопка. И вот какие результаты были у моего эксперимента через 2 недели. Во-первых, я стала замечать, что мне просто приятно носить натуральные вещи. Когда я достала одежду из искусственных тканей, даже надевать ее не хотелось. Во-вторых, у меня перестала чесаться кожа. И в-третьих, всего за 2 недели у меня прошли все прыщи! И это при том, что до этого состояние кожи было весьма запущенным.

Ирина Орельева, г. Тверь

Лекарство с тремя вкусами

Очень некрасиво, когда на губах появляется герпес. Но у меня эта неэстетичная болезнь, к сожалению, дает о себе знать почти после каждого гриппа или ОРВИ. Только в последний год я научилась предотвращать ее. Как только заболею, сразу срезаю с растения алоэ 2 нижних листа, мою их мыльным раствором и убираю в холодильник. Каждый день по несколько раз отделяю по 1-2 см от листа, срезаю колючки и съедаю этот горький кусочек, заедая медом или малиновым вареньем и запивая чаем с лимоном. Получается сразу 3 вкуса: горькое, сладкое и кислое. И у каждого вкуса свои лечебные свойства. Горькое алоэ известно противомикробным действием, сладкий мед и варенье из малины – жаропонижающим, кислый лимон – витаминным.

Такое тройное лекарство и от простуды быстрее вылечит, и герпес предотвратит. А если на губах и появятся некрасивые пузырьки, то опять же поможет алоэ. Только в этом случае его надо не есть, а соком смазывать больные места.

Марина Мектинина, г. Иркутск

Другие опасные недуги

Берегите почки

Мама все время мне говорит, чтобы я берегла почки и не застужала их. Но разве почечные заболевания вызываются не инфекцией? При чем тогда здесь тепло? И еще вопрос: если болезнь возникла, можно ли ее вылечить без антибиотиков?

Дарья Солоницина, г. Воронеж

В ответе на этот вопрос будете правы и вы, и ваша мама. Большинство заболеваний почек, прежде всего пиелонефрит, вызываются бактериями (стрептококком, синегнойной палочкой, кишечной палочкой, стафилококками).

Они могут попадать в почки двумя разными путями:

- через кровь из различных органов при других инфекционных заболеваниях. Часто болезни почек являются осложнениями ангины, гриппа, гайморита, пневмонии и даже кариеса зубов;
- через слизистую при заболеваниях мочеполовой системы (цистит, воспаление яичников, у мужчин – простатит, а также при заболеваниях, передающихся половым путем).

Рекомендация же сохранять почки в тепле (не носить зимой короткие куртки и брюки с низкой талией, а летом не лежать в сыром купальнике на прохладном песке или земле) основана на том, что при воздействии холода на область почек сильно снижается местный иммунитет, и почкам становится намного сложнее противостоять возбудите-

лю. Очень важно также и общее хорошее состояние иммунной системы. Почечные заболевания намного реже встречаются у людей, которые ведут здоровый образ жизни, не имеют вредных привычек, нормально питаются и постоянно поддерживают свой иммунитет.

Все острые почечные инфекции проявляются характерными симптомами, при первых же проявлениях которых необходимо обязательно обратиться к врачу и пройти обследование. Это нужно для того, чтобы определить, какой возбудитель вызвал заболевание, и соответственно подобрать правильное лечение. Нужно учитывать, что для каждого вида бактерий работает определенная группа лекарств. Кроме того, эти симптомы могут сигнализировать о других болезнях почек, не связанных с инфекцией, например мочекаменной болезни.

Итак, не откладывайте визит к врачу, если у вас наблюдаются:

- боли в поясничной области, которые могут быть как односторонними, так и двусторонними – в зависимости от того, поражена одна почка или обе;
- нарушения мочеиспускания (слишком частое или, наоборот, его задержки). Моча при этом становится мутной;
- резкое повышение температуры;
- головные боли, слабость, мышечные боли, повышенная потливость;
- тошнота и рвота.

Лечение острых инфекций почек проводится с помощью антибактериальных препаратов. При этом необходимо пройти полный курс назначенного лекарства, а не прекращать их прием, как только пройдут неприятные симптомы. Иначе болезнь может перейти в хроническую форму, а у выживших бактерий – возникнуть устойчивость к лекарствам. Если болезнь возникнет снова, вылечить ее будет намного сложнее.

Из других рекомендаций можно посоветовать следующее:

- обязательно соблюдайте диету. Пища должна быть легкой и не давать сильной нагрузки на почки. Исключены копчености, острые приправы, газированные напитки и категорически запрещен алкоголь;
- обязательное обильное питье – чистая теплая вода, клюквенный и брусничный морсы (эти ягоды обладают противобактериальным эффектом), зеленый чай. Это помогает вымывать возбудителей инфекции из почек и очищает их от образующихся токсинов;
- используйте мягкие мочегонные растительные средства, например чай с листьями брусники или толокнянки, настой спорыша;
- не забывайте укреплять иммунитет препаратами элеутерококка, эхинацеи, женьшеня, лимонника.

Когда острая фаза заболевания прошла, можно принимать сборы, помогающие почкам справиться с последствиями инфекции и очищающие их от выделенных бактериями токсинов.

- 1 часть цветков василька и почек березы, 2 части листьев толокнянки, 4 части листьев вахты трехлистной. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка и варить в течение 10 минут. Процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение недели.
- Корни петрушки огородной, сельдерея пахучего, спаржи лекарственной, плоды фенхеля смешайте поровну. 1 ст. л. измельченной смеси залейте 1,5 стакана холодной воды и настаивайте 6 часов. Затем прокипятите в течение 10 минут, процедите. Выпейте в течение дня в несколько приемов.
- 5 частей листьев толокнянки, 4 части травы шалфея, 3 части почек березы, 2 части травы хвоща. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, варить 30 секунд, настаивать 20 минут, процедить. Пить по маленькой рюмочке отвара 6 раз в день.

Предупредите цистит

У меня слабый иммунитет, и хотя бы раз в год обязательно возникает цистит. Как предупредить это заболевание?

В. Ларионова, г. Уфа

Цистит – воспалительное заболевание мочевого пузыря. В большинстве случаев его вызывают бактерии, которые могут попасть сюда так же, как и в почки, двумя путями. Во-первых, через кровь из других зараженных органов (из ротовой полости, горла, легких, но чаще всего из почек). Во-вторых, и это встречается наиболее часто, бактерии, вызывающие цистит, попадают в мочевой пузырь через половые органы и нижние отделы кишечника. Заражение происходит при наличии урогенитальных инфекций, а также при стойких запорах, кишечных инфекциях и даже при дисбактериозе, когда нарушается баланс полезной и вредной микрофлоры.

Возникновению цистита способствуют следующие факторы:

- общая ослабленность организма и плохой иммунитет;
- сильные стрессы и чрезмерные физические нагрузки;
- местное переохлаждение или, наоборот, перегрев;
- любые нарушения прохождения мочи, например при наличии камней в почках и мочевом пузыре;

- предшествующие заболевания мочевого пузыря;
- воспалительные процессы в соседних органах и тканях (яичниках, матке, кишечнике);
- гиповитаминоз (сильная недостаточность витаминов);
- длительные удержания мочи.

Кстати, вопреки распространенном мнению, цистит нередко встречается и у мужчин. К нему приводят заболевания, передавающиеся половым путем, простатит или аденома предстательной железы.

Традиционно врачи назначают при цистите противовоспалительные и антибактериальные препараты. Они принимаются не только внутрь, но и могут вводиться непосредственно в мочевой пузырь с помощь катетера. Используется также промывание мочевого пузыря антисептическими растворами. В тяжелых случаях, когда заболевание запущено, без этих средств не обойтись. Но если вы распознали заболевание вовремя, и оно протекает достаточно легко, можно попробовать справиться с ним с помощью фитотерапии. Только учтите: если после недельного курса лечения никакого облегчения не наступает, неприятные симптомы остаются, к врачу обратиться все же необходимо. Для лечения цистита используются лекарственные растения, обладающие противовоспалительным, мочегонным и антисептическим действием.

- Заварить 2 ч. л. кукурузных рылец или стебельков черешни (вишни) стаканом кипятка, добавить мед и пить по 2—3 чашки в день.

- Взять в равной пропорции листья толокнянки, плоды можжевельника (если нет заболеваний почек!) и корни солодки. 1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Взять в равной пропорции листья березы, траву льнянки, корневища солодки, листья толокнянки. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка, варить на водяной бане 10 минут, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды.

- Взять поровну листья брусники, семена льна, цветки календулы, траву фиалки трехцветной, траву любистка. Готовить и принимать так же, как предыдущий сбор.

- Смешать 1 ст. л. порошка из корневища аира со стаканом меда. Смесь подогреть на водяной бане в течение четверти часа. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой.

- Приготовить чай из равных частей травы хвоща и цветков ромашки. Пить чай горячим в течение дня.

Что такое скрытые инфекции?

В нашей поликлинике появилось объявление, что теперь в ней можно сдать платно анализ на скрытые инфекции. Что это за заболевания такие и всем ли обязательно проверяться на них?

В.А. Даренко, г. Новороссийск

Скрытыми считаются некоторые инфекции, передающиеся половым путем. Свое название они получили за то, что очень часто никак не проявляются внешними симптомами, но при этом наносят большой урон общему здоровью, и в особенности репродуктивной системе (бесплодие, опухоли). К наиболее распространенным скрытым инфекциям относятся хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, гарднереллез, цитомегаловирус, вирус папилломы человека и герпес. Последнее заболевание встречается особенно часто. Многие ученые считают, что синдром хронической усталости, например, напрямую связан с разрушительной деятельностью вируса герпеса.

Обнаружить скрытые инфекции можно только с помощью специальных анализов. Если вы решили провериться, выбирайте заслуживающие доверия клиники и государственные кожно-венерологические диспансеры. Грамотно провести анализ можно только в хорошо оборудованной лаборатории. Если на следующий день после сдачи анализа в небольшой частной клинике вам сообщают, что у вас обнаружился целый набор инфекций, и предлагают сомнительное лечение дорогими препаратами, лучше сделать повторный анализ в другой клинике.

В каких случаях нужно пройти обследование на наличие скрытых инфекций?

- Если вы планируете стать родителями, провериться нужно и отцу, и матери. Скрытые инфекции могут повлиять на развитие плода, осложнить беременность и стать причиной будущих заболеваний у ребенка.
- В случае, если у вас были половые связи без использования защитных средств. Желательно пройти проверку и вашему партнеру.
- Если в области половых органов наблюдались неприятные симптомы – выделения, зуд, запах.
- Некоторые неспецифические симптомы, например постоянная усталость, утомляемость, сонливость, скачки температуры без видимых причин, могут сигнализировать о наличии скрытых инфекций. Лучше провериться и исключить этот фактор.

Лечить скрытые инфекции можно только после установления окончательного диагноза. Подбирать антибактериальные и противовирусные препараты должен только врач, с учетом ваших индивидуальных особенностей и с обязательным контрольным обследованием в процессе лечения. Самолечение здесь не поможет.

Нужно сказать, что в последние годы разработаны вакцины против одной из скрытых инфекций – вируса папилломы человека. Пока они не включены в список обязательных прививок, но сделать ее можно самостоятельно. Этот вирус – одна из причин возникновения рака шейки матки. Исследования в странах, где вакцинация проводится уже долгое время, показали, что риск заболевания после нее значительно снижается.

Советы гинекологов

Смотрела передачу, в которой говорилось, что больше 50% женщин имеют те или иные инфекционные заболевания половых органов. Что рекомендуют гинекологи для их лечения и профилактики?

Татьяна Лустовкина, г. Норильск

Среди гинекологических нарушений инфекционные болезни считаются самыми распространенными. Они могут быть вызваны как бактериями и вирусами, так и грибками и другими микроорганизмами. Большинство из них передается половым путем, может длительное время незаметно развиваться в репродуктивных органах и со временем вызывать тяжелейшие воспалительные процессы и осложнения: болезни мочеполовых органов, патологии матки и ее придатков, рак шейки матки (нередко это происходит при заражении папиллома-вирусом).

Также инфекции половых органов отрицательно сказываются на репродуктивной функции: нередко они становятся причиной бесплодия и внематочной беременности. У беременных женщин возбудители инфекций способны проникать в плаценту и в организм плода. В результате нарушается течение и исход беременности (выкидыши, преждевременные роды и др.), высок риск болезней и врожденных патологий у новорожденных.

Заподозрить наличие инфекционного процесса вы можете по необычным выделениям из влагалища, беспричинной боли внизу живота. Но учтите, что, как и говорилось, в случае скрытых инфекций эти симптомы могут и не наблюдаться. Окончательный диагноз может быть поставлен только после сдачи всех необходимых анализов (кровь, мазки).

В том случае, если у вас будет выявлена инфекция, вам назначат лечение, направленное на уничтожение возбудителя болезни. В дополнение к этому могут оказаться полезными иммуностимуляторы и витамины, а также немедикаментозные методы, повышающие сопротивляемость организма: физиотерапия, рефлексотерапия, массаж. Это позволит подавить инфекционный процесс и предотвратить осложнения, связанные с ним.

После того как вы пройдете назначенный вам курс лечения, вновь проведите диагностику инфекций. Причем сделайте это 2-3 раза с промежутком в 1 месяц (или 1 менструальный цикл). Это будет гарантией вашего излечения от опасных заболеваний.

Теперь давайте поговорим о методах профилактики гинекологических инфекций.

- Не допускайте переохлаждения органов малого таза. Купание в холодной воде, сидение на камнях и т.п. снижают местный иммунитет, провоцируя размножение патогенных микроорганизмов.
- Принимайте антибиотики (как внутрь, так и для наружного применения) только по назначению врача, после проведения исследований. Антибактериальные компоненты растворов для спринцеваний, специального мыла и подобных средств подавляют нормальную микрофлору влагалища. Она приобретает патогенные свойства и способствует размножению возбудителей целого ряда болезней, а защитная система половых органов становится слишком слабой, чтобы противостоять атаке инфекционных возбудителей.
- Учитывайте, что аборты, а также другие оперативные и диагностические процедуры (выскабливания, зондирование и др.) ведут к повреждению тканей, повышают вероятность занесения инфекций и размножения условно-патогенной микрофлоры.
- Также способствует распространению инфекций установление внутриматочной спирали, при этом риск инфекций возрастает в

4-5 раз. Слишком длительное (более 2-3 часов) использование внутривлагалищного тампона также повышает этот риск.

• Соблюдайте правила личной гигиены и контрацепции. Помните, что один из основных путей проникновения микробов в гениталии – половой.

• Укрепляйте общий иммунитет и вовремя лечите все болезни. Учитывайте, что любые инфекции и хронические заболевания (в том числе грипп, ангина и др.) снижают иммунитет и косвенно способствуют развитию воспалительных процессов в половых органах. А стимуляция защитных сил (с помощью правильного питания, закаливания, физических упражнений и т.п.) помогает в борьбе с возбудителями инфекций.

Народные средства при герпесе

Правда ли, что вирус герпеса навсегда остается в организме и его нельзя полностью устранить? Как улучшить состояние кожи при обострении герпеса?

Ульяна Севостьянова, г. Чита

При попадании в организм вирус герпеса сохраняется в нем в течение всей жизни. Но укрепляя иммунитет, вы можете предупредить или, по крайней мере, сократить частоту его проявлений.

Наверно, вы замечали, что чаще всего герпес проявляется в холодное время года после переохлаждения, когда ваши защитные силы снижены. Но помните, что он возможен и в жаркое время при перегревании, также опасном для организма.

Герпес может обостряться на фоне других инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких и др.).

Существует 2 вида герпеса:

1 Простой герпес (пузырьковый лишай). Он поражает кожу в области рта и носа, реже – щек, ушных раковин и половых органов. Иногда высыпания возникают на слизистых оболочках полости рта. Простой герпес проявляется в виде пузырьков с жидкостью, которые зудят, иногда болят. Через 3-4 дня эти пузырьки подсыхают и образуют корочку. Еще через несколько дней корочка отпадает, и кожа заживает.

2 Опоясывающий герпес (опоясывающий лишай). Вирус начинает развиваться по ходу чувствительного нерва, чаще всего тройничного. Сначала он проникает в нервные узлы, а уже потом переносится на кожу. По ходу нерва появляются розовато-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью. Возникают боли, повышается температура. Через 6-8 дней пузырьки высыхают, образуется корочка. И только через 3 недели корочка отпадает.

При простом герпесе

• Измельчите сухие цветки календулы и смешайте их с оливковым маслом в соотношении 1:3. Смазывайте пораженные места 1-2 раза в день.

• Залейте 1 ст. л. сухих цветочных корзинок арники 500 мл кипятка. Настаивайте 2 часа. Применяйте для компрессов при заболевании герпесом.

• Пейте противовирусные витаминные чаи из мелиссы, шиповника, календулы. Добавляйте в пищу измельченный чеснок.

• Смазывайте герпесные пузырьки соком каланхоэ 2-3 раза в день.

• Принимайте внутрь сок алоэ по 1 ч. л. 2-3 раза в день перед едой. Также регулярно смазывайте соком алоэ места высыпания герпеса.

• Разотрите в ступке плоды калины. Залейте 2 ст. л. растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивайте 4 часа. Принимайте внутрь по 1/2 ст. л. 4 раза в день.

При опоясывающем герпесе

• Делайте примочки с отваром травы мяты перечной. Залейте 1 ст. л. травы 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на водяной бане, процедите.

• Смешайте 4 ст. л. кашицы чеснока, 2 ст. л. кашицы листьев ясеня и 6 ст. л. меда. Смазывайте пораженные участки кожи 3 раза в день, под целлофаном выдерживайте мазь по 2 часа.

Гепатит приходит через кровь

Гепатит А – это болезнь грязных рук, и про него многие знают. Но есть ведь и другие вирусы, вызывающие это заболевание. Чем они отличаются и как ими не заразиться?

Светлана Гнедко, г. Киев

В отличие от гепатита А, предохраниться от вирусов гепатита В, С и D с помощью соблюдения обычных правил гигиены невозможно. И, что еще хуже, заболевания эти иногда могут протекать долгое время бессимптомно. Человек при этом является источни-

ком опасности для других людей. Помочь определить болезнь помогут анализы. Если вы подвергались факторам риска (посещение маникюрных кабинетов, салонов татуировки) или достаточно легкомысленны в половых связях, делать их нужно регулярно, чтобы вовремя начать лечение и не допустить заражения других.

• **Вирусный гепатит В** – очень опасное заболевание, которое переходит в хроническую форму, тяжело поражает печень и при неправильном лечении и несоблюдении правил безопасности может привести к циррозу или даже к раку печени. Заражение происходит через кровь, а также при половых контактах и от матери к плоду. Самое неприятное заключается в том, что заразиться можно от человека, у которого в крови есть вирус, но сам он не болеет. Вирус гепатита В может попасть в кровь в маникюрных кабинетах, при нанесении татуировки, если не соблюдаются меры предосторожности. К счастью, сегодня существует вакцина против гепатита В, и всем желательно сделать ее в поликлинике.

• **Вирусный гепатит С** – наиболее тяжелая форма гепатита. По степени распространения и тяжести он вполне сравним со СПИДом. Самое страшное, что чаще всего он встречается у молодых людей. Заражение вирусным гепатитом С происходит в основном через кровь – при переливании крови (в настоящее время донорская кровь обязательно проходит проверку на вирус) или при использовании нестерильных шприцев. Реже возможно заражение половым путем или передача вируса от матери плоду. У большинства заболевших развивается хроническая форма болезни, которая, при отсутствии лечения и неправильном образе жизни, может привести к образованию злокачественной опухоли печени и циррозу. Вакцины от этой инфекции нет, поэтому основные меры профилактики – это соблюдение правил безопасности при любых манипуляциях с кровью.

• **Вирус гепатита D**, или дельта-инфекция, способен размножаться в организме человека только в присутствии вируса гепатита В. Когда эти два вируса попадают в организм больного, возникает тяжелая форма заболевания, суперинфекция. Течение этой болезни напоминает течение гепатита В, но осложнения, характерные для него, встречаются чаще и протекают тяжелее.

Хотя все эти типы гепатита пока неизлечимы, самых тяжелых последствий для здоровья можно избежать, соблюдая определенные меры поддержки печени.

• Категорически исключается любой алкоголь! Необходимо отказаться и от курения, так как оно тоже плохо влияет на печень.

• Утром перед едой и вечером перед сном разводите себе 4 г мумие в 0,5 стакана теплого молока. Курс поддерживающего лечения – месяц.

• Из питания нужно исключить продукты, дающие большую нагрузку на печень. Это жирные блюда, маринады, соленья, полуфабрикаты. Также при хронических гепатитах вредят грибы, бобовые, щавель, шпинат, редька и редис.

• Из способов готовки лучше использовать тушение, приготовление на пару, исключив жарку и тем более фритюр. Питаться дробно, но небольшими порциями.

• Преимущество нужно отдать кашам, свежим овощам и фруктам, постному мясу, кисломолочным продуктам.

• Поддерживайте печень, ежедневно съедая хотя бы по 1 ст. л. меда, запивая его теплой водой. Полезен при гепатитах также настой шиповника (1 ч. л. на стакан воды).

• Хорошее средство, уменьшающее разрушительное действие гепатита на печень, – овес в любом виде. Особенно – отвар цельных (с оболочкой) зерен овса (300 г на 3 л воды), который нужно ежедневно выпивать по стакану.

Как не заразиться малярией

Говорят, что малярийные комары с каждым годом продвигаются все дальше на север. Неужели и до нас скоро дойдет эта напасть? А как их можно отличить от обычных комаров? И можно ли защититься от малярии?

Евгения Власовская, г. Волгоград

В нашей стране, к счастью, случаи малярии встречаются пока редко, и чаще всего болезнь эта привозная. Ею заражаются туристы во время поездок в жаркие страны с влажным климатом. Наиболее опасна в этом плане Африка, высок также риск в Центральной и Южной Америке и Азии, в том числе в любимых нашими туристами Таиланде, Вьетнаме и Индии. Но все же, с потеплением климата, существует опасность появления малярии в южных регионах страны, и ученые постоянно ведут мониторинг.

Переносчиком малярии служит один из видов комаров – анофелес. Даже один укус этого насекомого может привести к заражению этим опасным заболеванием. В народе ошибочно называют «малярийными комарами» больших комаров-долгоножек. Эти круп-

ные (длиной в среднем 20-30 мм, а некоторые до 60 мм) насекомые питаются соками растений и абсолютно безвредны для человека.

Настоящие же малярийные комары по размерам примерно такие же, как обычный комар. Но у них есть другие особенности, по которым вы можете отличить их.

- Тельце анофелеса, сидящего на какой-либо поверхности, располагается под углом к ней (так как задние лапки у него длиннее передних), в то время как у обычного комара тельце параллельно той же самой поверхности.
- У малярийного комара на крыльях видны темные пятна, каких нет у обычных насекомых.
- Перед посадкой на кожу малярийные комары часто как будто бы «пляшут» в воздухе.

Если вы собираетесь поехать в опасный регион, учитывайте следующее.

- Вероятность заражения повышается в сезон дождей. На это время лучше не планировать поездку.
- Также риск повышается в ночное время, примерно с 20 до 4 часов. В это время на улице уже не так жарко, как днем.
- Окна в помещении, где вы спите, должны быть оборудованы сеткой.
- Для предотвращения укусов насекомых обрабатывайте кожу специальными средствами – репеллентами.
- Существуют профилактические препараты, которые надо пить за неделю-две до поездки. С одной стороны, это надежное средство защиты от малярии. С другой стороны, это самый токсичный для организма способ. При ослабленной печени этого делать точно не стоит. А вот вакцины против малярии сейчас, к сожалению, еще нет.

Также имейте в виду, что насекомые могут летать бесшумно, а их укус может быть безболезненным. По этой причине вам следует обратиться к врачу, даже если вы не заметили укуса, но у вас появились симптомы, похожие на грипп. Это высокая температура, озноб, лихорадка, головная боль, боли в мышцах и суставах. Иногда наблюдаются и такие признаки инфекции, как покалывание на коже, тошнота и рвота, усталость, диарея. Они могут появиться как через несколько дней (обычно через 6-14 дней), так и через несколько недель (иногда скрытый период длится до 30 дней) после укуса. Часто эти симптомы обнаруживаются уже после возвращения домой. При обращении к доктору не забудьте сказать, что вы были в районе повышенного риска, чтобы вам не поставили неправильный диагноз и назначили необходимые анализы.

Главное – не откладывайте это на потом. Малярия – опасное заболевание, которое может привести и к смертельному исходу. Но при своевременной постановке диагноза и правильно назначенной терапии оно излечимо.

На заметку путешественникам

В одной из передач про тропические страны вскользь упомянули о том, что перед их посещением нелишним будет сделать прививки. Зачем это нужно? Против каких болезней нужны вакцины для разных стран?

Мария Луконкина, г. Москва

Если вы запланировали путешествие или вам предстоит командировка в другую страну, нелишним будет обратиться к врачу за консультацией.

Во-первых, некоторые хронические заболевания могут обостриться в жарких климатических зонах. И вам порекомендуют лекарства, которые надо взять с собой.

Во-вторых, в некоторых регионах (особенно в странах с жарким влажным климатом) повышен риск различных инфекционных заболеваний, в том числе инфекций крови, передающихся насекомыми и другими животными. Для предотвращения заражения вам может понадобиться вакцинация.

Обратите внимание: к врачу лучше обратиться за несколько месяцев до отъезда, ведь некоторые прививки делаются в 2-3 этапа, после вакцинации должно пройти определенное время, чтобы в вашем организме выработались защитные антитела. А при необходимости защиты от 2-3 инфекций вам надо учесть, что часто нельзя сочетать по времени несколько вакцинаций одновременно.

Обязательным набором прививок при поездке в жаркие страны считаются следующие:

- против гепатита А (если вы не болели им);
- против гепатита В;
- дифтерия;
- столбняк;
- брюшной тиф;
- клещевой энцефалит (эту прививку нужно сделать и при поездке в страны Северной Европы);
- бешенство (особенно если вы планируете посещение лесов).

Кроме того, при поездке во все страны Африки, Латинской Америки, а также некоторые государства Азии нужно сделать прививку от желтой лихорадки. Учитывайте, что при въезде в некоторые страны у вас могут потребовать международный сертификат о сделанной вакцинации и даже запретить

въезд без этого документа! Он выдается в клиниках, которым дано право делать прививку против этого заболевания.

Вообще, настоятельно рекомендуется при планировании поездки проверять официальную информацию об эпидемиологической обстановке, которая публикуется на сайтах турфирм, консульств и Министерства иностранных дел нашей страны. И не забывайте обязательно приобретать медицинскую страховку, даже если ее не требую правила въезда в страну. В критических случаях она покроет стоимость вашего обращения к местным врачам.

Если вас укусил клещ

Весной и ранним летом часто слышу об опасности посещения лесов и лесопарков из-за появления клещей. Какие болезни они переносят? Что делать, если укусил клещ?

Валерия Антипенко, г. Петрозаводск

В нашей стране основные заболевания, которые переносят клещи, – вирусный энцефалит и болезнь Лайма. При них поражается головной мозг, что может привести к необратимым последствиям и крайне опасно для жизни.

Сезон активности клещей обычно начинается в апреле и длится до сентября. Если весна ранняя, то уже в конце марта в лесах могут появиться клещи. Но наибольшее число клещевых укусов регистрируется с мая по июнь. Чаще всего заражение случается при укусе клеща во время походов в лес, но в последнее время зафиксированы случаи укусов даже в городских и пригородных парках.

Если вы проживаете на территориях с неблагополучной ситуацией, или собираетесь посетить эти районы в период активности клещей, вам может понадобиться вакцинация. Заметьте, что прививки нужно сделать за 2 недели до того, как может возникнуть риск быть укушенным клещом.

Также для предупреждения заболеваний, находясь в горно-лесистой местности в период активности клещей, носите светлую одежду (на ней клещи более заметны) с длинными рукавами и с капюшоном, брюки заправляйте в обувь. Через каждые 30-60 минут осматривайте одежду и собственное тело, особое внимание обращая на шею, ушные раковины, подмышечные впадины, паховую область. В этих местах кожа особенно тонкая и нежная, и поэтому чаще всего клещ присасывается именно там.

В аптеках вы можете найти такие средства защиты от клещей, как кремы, аэрозоли и т.п. Учтите, что отпугивающие клещей вещества желательно наносить не на кожу, а на одежду. А препараты, убивающие клещей, можно использовать только для обработки одежды (в них содержатся токсичные вещества, которые недопустимо оставлять на коже).

Если вас все же укусил клещ:

- постарайтесь удалить его как можно раньше;
- не сдавливайте насекомое, при этом вы можете выдавить его содержимое вместе с возбудителем инфекций в ранку от укуса;
- для удаления клеща хорошо подходит изогнутый пинцет или хирургический зажим, подойдет и обычный пинцет. Захватите им клеща как можно ближе к хоботку, потом аккуратно вытяните его, вращая при этом вокруг своей оси. Но не пытайтесь выдернуть его, при этом вы можете разорвать насекомое, оставив под кожей хоботок. И процесс инфицирования может продолжиться, потому что в слюнных железах имеется большая концентрация вируса клещевого энцефалита;
- если при извлечении клеща его головка, имеющая вид черной точки, осталась в ранке, это место протрите ваткой, смоченной в спирте, затем удалите головку стерильной иглой, которую предварительно прокалите на огне;
- удалив клеща, обработайте йодом или спиртом кожу в месте укуса.

Извлеченного клеща можете поместить в стеклянный флакон и плотно закрыть крышкой. Отвезите его в медицинскую лабораторию для исследования. Если оно покажет, что насекомое является носителем вируса, вам проведут экстренную профилактику с помощью противовирусных препаратов и противоклещевого иммуноглобулина.

Если заражение произошло (далеко не все клещи являются переносчиками вируса), симптомы проявятся примерно через 7-14 суток после укуса (бывают случаи заболевания и в течение первых суток после укуса и даже через 30 дней после него).

Одним из признаков болезни можно считать розово-красное круглое пятно (или пятна) на коже. Клещевые инфекции сопровождаются ознобом, головной болью, резким повышением температуры до 38-39°, тошнотой, мышечной болью в области шеи, спины и по-

ясницы, ног и рук. Особо опасны эти заболевания тем, что выделяемые микробами токсины поражают центральную нервную систему.

При обнаружении таких симптомов сразу же обратитесь к врачу. Чтобы подтвердить диагноз, вам сделают анализ крови методом ПЦР. В случае заражения вам потребуется соблюдать постельный режим с почти полным ограничением движения, особая диета и назначенные специалистом медикаменты.

Инфекции от домашних животных

Я давно хочу завести кошку или собаку. Но подруга отговаривает меня, утверждая, что домашние животные – переносчики всевозможных инфекций. Не преувеличение ли это?

Светлана Буевкина, г. Киров

Заражение от домашних животных, о котором вас предупреждают, происходит довольно редко, и вы легко можете предупредить его.

Кошки могут быть источником одного из видов бартонеллеза – заболевания, которое чаще называется болезнью кошачьей царапины. Если кошка поцарапала вас когтями или укусила, в вашу кровь мог попасть возбудитель инфекции – бартонелла. Вообще, это представитель нормальной микрофлоры полости рта кошки. Но если у вас ослаблен иммунитет, через 3-20 дней у вас может подняться температура (38-39°). На месте уже зажившей царапины или укуса появится небольшое, приподнятое, незудящее пятнышко, которое через 2-3 дня превратится в пузырек, наполненный мутным содержимым. На месте пузырька образуется небольшая язвочка или корочка. Еще через несколько дней происходит увеличение ближайшего к ней лимфоузла. На руке – это лимфоузел подмышечной области, локтевого сгиба или шеи, на ноге – это паховый или подколенный лимфатический узел. Он увеличивается до 3-5 см.

У большинства людей болезнь проходит сама собой примерно за месяц. Но иногда она осложняется поражениями нервной системы.

Чтобы предупредить болезнь, обрабатывайте места царапин и укусов кошек 3%-ным раствором перекиси водорода, а затем йодом или спиртом.

Если в вашем доме живет собака, во время прогулки с ней следите, чтобы к ней не подходили бродячие животные, которые могут быть инфицированы вирусом бешенства. При укусе он может передаться и вашему питомцу, а затем, например через слюну, попавшую на вашу поврежденную кожу, и в ваш организм. Учтите, что бешенство протекает с тяжелым поражением нервной системы и заканчивается, как правило, смертельным исходом.

Если вас укусила собака, обильно промойте рану струей воды с мылом, обработайте края раны 40-70%-ным спиртом или йодной настойкой, наложите стерильную повязку и немедленно обратитесь в ближайшее медицинское учреждение. Там вам назначат курс прививок против бешенства.

Помните, что инфекции могут передаваться от домашних животных не только через кровь, т.е. необязателен факт царапины или укуса, чтобы говорить о занесении патогенных микробов. Соблюдайте правила профилактики. Мойте руки после игр с животными. Не целуйте их, не кормите с руки. Не плавайте в открытых водоемах, в которых купаются не только люди, но и собаки (помимо прочих болезней при этом можно заразиться лептоспирозом).

После посещения лесопарков осматривайте шерсть животному, удаляйте клещей и других насекомых – переносчиков микробов.

Личный опыт

Защита от насекомых

У нас в нескольких километрах от дачи есть лес, в который мы часто ходим за грибами или просто погулять на свежем воздухе, спасаясь в летний зной от солнца. Все бы хорошо, но комаров в этом лесу целые полчища, а бывает, что и слепни, и клещи кусают. Мы с мужем терпимо относимся к ним, но за детей страшно. Они не удержатся и расчешут все прыщики от укусов, усиливая приток крови к этим местам, а мало ли какие микробы с хоботка насекомых могли попасть туда при укусе. Про клещей вообще рассказывают, что они переносят инфекции, которые нарушают работу головного мозга. Чтобы защититься от опасных насекомых, мы делаем так. Перед тем, как зайти в лес, надеваем спортивные куртки с капюшонами и штаны из светлой ткани, причем штаны «заправляем» в кроссовки. Получается, что открыта кожа только на лице и на кистях рук. Но безопасность этих частей тела мы хорошо контролируем, на них легко убить насекомое, пока оно еще не успело укусить. А клещи, как говорят, попадают на человека снизу – с травы. Пока они доползут до руки, мы их точно заметим на светлой одежде.

Ульяна Ефимрина, г. Екатеринбург

Личный опыт

Кошачьи царапины надо обрабатывать

Сколько себя помню, у меня в доме всегда жили кошки. Так мне нравятся эти грациозные животные, что даже готова простить им изодранные снизу обои и кресла, не придавала значения и тому, что они могут исцарапать кожу своими острыми коготками. Но однажды обычные царапины, какие у меня и до этого были десятки раз и заживали без всяких последствий, начали гноиться. К тому же поднялась температура до 39°, и, несмотря на жаропонижающие, ниже 38° не опускалась. Как мне потом рассказал участковый врач, это было вызвано инфекцией, которая попала в организм через оцарапанную кожу с кошкиных когтей. Мне еще повезло, что через несколько дней температура стала снижаться, а кожа – заживать. С тех пор я навсегда запомнила совет участкового: свежие царапины надо сразу промыть водой с мылом, а потом на минуту наложить на них ватку, пропитанную 3%-ной перекисью водорода.

Екатерина Плустовкина, г. Владивосток

Подготовьтесь к сдаче крови

Одно время много говорили о том, что при проведении хирургических операций невозможно обеспечить 100%-ной стерильности, и бывают случаи, когда самые квалифицированные врачи заносят инфекцию. Меня эти разговоры очень пугали, потому что я хоть и не ложусь на операции, но регулярно сдаю кровь на анализы, чтобы контролировать уровень гемоглобина. Он у меня низкий, а это обстоятельство делает меня еще более подверженной инфекциям, ведь иммунитет ослабляется, когда организму чего-то недостает. И вот какое средство я нашла для решения своих проблем. Перед сдачей анализов и после этого по несколько дней пью клюквенный компот из замороженных ягод. Вкус у клюквы, как говорится, на любителя. Но стоит потерпеть, ведь пользы от этой ягоды очень много. Она славится одним из самых сильных антибактериальных и антивирусных действий; а также способствует активизации защитных сил организма. Если уж так получится, что после забора крови в ранку попадет инфекция, эти защитные силы разрушат ее. И кроме того, клюква стимулирует образование новых клеток крови и повышение гемоглобина – а это не помешает после того, как у вас забрали часть крови на анализ.

Дарья Третьилкова, г. Инта

Травы против инфекции

Растения-антисептики

Почти все лекарственные растения обладают сразу несколькими целебными свойствами – в этом их преимущество перед химическими препаратами. Трав, которые оказывают антисептическое, то есть антибактериальное, очищающее действие, существует очень много.

Поэтому мы расскажем лишь о тех, которые без труда можно купить в каждой аптеке.

Алтей (корень)

Антисептическое действие алтея не такое сильное, как у других растений, но в нем много слизи, поэтому им хорошо обрабатывать слизистую носа и горла при их повышенной сухости. Алтей также замечательно облегчает кашель и снимает раздражение. Отвар из корней алтея готовить необязательно – достаточно 2 ч. л. измельченного сырья залить стаканом теплой воды и дать настояться в течение получаса, периодически помешивая.

Дуб (кора)

Отвар коры дуба, наоборот, используется в тех случаях, когда слизистую нужно подсушить и выделяется много гноя. Дуб хорошо снимает воспаление и дезинфицирует слизистую. 1 ст. л. коры варить в стакане воды в течение 20 минут.

Ива (кора)

В коре ивы содержатся салициловая кислота и дубильные вещества. До изобретения аспирина именно отвары ивовой коры были главным противовоспалительным и антисептическим средством в

медицине. Чай из ивовой коры можно пить как жаропонижающее средство.

Зверобой (трава)

Если для внутреннего употребления с этим растением нужно быть осторожным (в больших количествах оно обладает токсичным действием), то для полосканий и промываний носоглотки и ушей противопоказаний нет. Зверобой обладает также ранозаживляющим действием и хорошо снимает воспаления.

Календула (цветки)

Календула, кроме антисептического, обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием, она не токсична, поэтому если при полоскании вы проглотили настой, кроме пользы, ничего не будет. Настойку календулы можно использовать для обработки кожи вокруг фурункулов ушной раковины.

Подорожник (листья)

Это одно из самых популярных лекарственных растений. Если под рукой на даче не оказалось йода или перекиси, то к ранке всегда можно приложить листья подорожника. Для лечения болезней уха и носа используется свежий сок, который можно без вреда закапывать. Настой из листьев (1 ст. л. на 0,5 стакана кипятка, настаивать 1 час) применяется для полосканий горла и промывания полости носа.

Ромашка (цветки)

Безоговорочный лидер в списке природных антисептиков. Чай из ромашки помогает при кишечных инфекциях, а ее настоем лечатся многие кожные заболевания. Полоскания настоем ромашки – отличное средство борьбы с ангинами и даже запущенным насморком.

Тысячелистник (трава)

Это растение богато дубильными веществами, флавоноидами и эфирными маслами, одно из которых – азулен – делает его прекрасным дезинфицирующим и противовоспалительным средством. При инфекционных заболеваниях можно использовать настой тысячелистника не только для полосканий, но и как чай – это помогает быстрее справиться с инфекцией.

Тимьян, или чабрец (трава)

Лучше использовать его эфирное масло. Для полосканий оно разводится в теплой воде, а для обработки полостей носа и уха можно наносить его с помощью ватных тампонов. Можно использовать и настой (1 ст. л. на стакан воды).

Шалфей (листья)

Советы полоскать горло и промывать нос настоем шалфея встречаются во всех рекомендациях. Он обладает очень сильными противомикробными свойствами, поэтому незаменим при ангинах и синуситах.

Шалфей лекарственный

Еще Гиппократ называл шалфей «священной травой» и рекомендовал его широкое применение. И даже название этого растения говорит о его целительной силе: в переводе с латинского оно означает «быть здоровым».

В листьях шалфея содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, природные антиоксиданты и др. Шалфей обладает выраженными противовоспалительными, противомикробными и общеукрепляющими свойствами.

Целебные свойства шалфея обусловили его применение для лечения вирусных и бактериальных инфекций, а также других заболеваний. Но учитывайте, что препараты из шалфея нельзя принимать в период кормления грудью, так как они способствуют уменьшению лактации.

- Для наружного и внутреннего применения вы можете приготовить настой: 1 ст. л. сухих листьев шалфея залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе не меньше часа, процедите. Используйте эту жидкость для полоскания полости рта при воспалительных процессах, для компрессов и примочек при кожных заболеваниях.

Также вы можете пить этот настой 2 раза в день по полстакана за 30 минут до еды. Благодаря вяжущим и антисептическим свойствам он будет эффективен при лечении диареи и инфекций желудочно-кишечного тракта, для уменьшения потоотделения при туберкулезе и лихорадочных состояниях.

- Еще одно полезное лекарство, которое вы можете взять на заметку, – настой шалфея в смеси с липовым цветом. Возьмите эти лекарственные травы в равном количестве, смешайте их. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Принимайте внутрь 2-3 раза в день по 1/2 стакана. Этот настой поможет вам при многих инфекциях, особенно в период резкого повышения температуры. Он обладает сильным жаропонижающим и противовоспалительным действием.

Зверобой продырявленный

Знаете ли вы, что существует около 400 видов кустарников, полукустарников и травянистых видов зверобоя? Самым полезным считается зверобой продырявленный: если вы посмотрите на его лист на свет, то он покажется вам как будто бы исколотым, продырявленным.

Во всех частях этого растения содержатся красящие вещества, а также флавоноиды, эфирное масло и дубильные вещества. Кроме того, трава зверобоя богата аскорбиновой кислотой, витаминами Р и РР, а также каротином. Есть в ней и цериловый спирт, холин и следы алкалоидов.

Трава зверобоя обладает выраженным бактерицидным, а также вяжущим и противовоспалительным свойствами.

Как вы можете применять эти свойства растения?

- При инфекциях желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе, а также при туберкулезе готовьте отвар так: возьмите 10 г травы, залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 30 минут на медленном огне, охлаждайте 10 минут, затем процедите и отожмите. Полученный отвар принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Вам может пригодиться и настойка травы зверобоя. Готовьте ее на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Принимайте ее как вяжущее средство (40 капель на 1 стакан воды) и в качестве противовоспалительного полоскания для десен и полости рта (30-40 капель на 1/2 стакана воды).
- При молочнице залейте 2 л воды 4 ст. л. травы зверобоя и кипятите 15-20 минут, после этого получившийся отвар процедите и немного остудите. Применяйте для спринцевания.
- При пищевых отравлениях и хронических инфекционных болезнях пищеварительной системы вам помогут сборы трав, в составе которых есть зверобой. Например, смешайте в равных количествах траву зверобоя, цветки ромашки аптечной, корневища горца змеиного, плоды тмина обыкновенного. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залейте 0,5 л кипятка, прогрейте на водяной бане 10-15 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Имейте в виду, что зверобой повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, что в свою очередь способствует ожогам, шелушению и т.п. Бесконтрольное применение травы зверобоя может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита. С осторожностью и только в составе сбора можно принимать зверобой людям, страдающим гипертонической болезнью.

Календула

Многие выращивают ноготки только как декоративное растение с яркими оранжевыми цветками. Но эти цветки не только красивы, они еще и очень полезны.

В их составе есть каротиноиды, эфирное масло, смолы, слизь, альбумины, кислоты, а также незначительное количество алкалоидов. Календула действует бактерицидно в отношении стрептококков, стафилококков, более того – установлена ее высокая противовирусная активность.

Наиболее популярным лекарственным средством считается настойка календулы. Она применяется наружно как антисептическое и противовоспалительное средство.

Используйте ее курсами по 3-4 недели.

2 ст. л. измельченных цветков залейте 1 стаканом водки, настаивайте в течение 2 недель, процедите. Приготовленную настойку храните не более года в холодильнике в плотно закрытой посуде из темного стекла. При высокой температуре и на свету биологически активные вещества разрушаются.

- При ангине, хроническом тонзиллите и ларингитах, воспалениях десен используйте настойку для полосканий. 1 ч. л. настойки разведите в 1 стакане теплой кипяче-

ной воды. Делайте полоскания не менее 5 раз в день.

• При инфекционных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки принимайте настойку по 30 капель 3 раза в день перед едой (запивая 1/2-1 стаканом воды).

• Для спринцеваний при кольпитах (воспалениях слизистой оболочки влагалища, в том числе трихомонадных) 1 ч. л. настойки разводите в стакане кипяченой воды.

Также для полосканий при ангине, заболеваниях полости рта и глотки, в виде примочек при конъюнктивитах, диатезах и экземах можете использовать настой цветочных корзинок календулы.

Возьмите 2 ч. л. сырья и заварите их 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой 1 час, затем процедите. Такой же настой можете принимать внутрь при бактериальных инфекциях желудочно-кишечного тракта.

Заметьте, что при сердечно-сосудистой недостаточности или при пониженном давлении, а также при беременности нельзя принимать препараты календулы внутрь. Наружное применение календулы противопоказано только при индивидуальной непереносимости.

Эхинацея пурпурная

Несмотря на то что родиной эхинацеи является Северная Америка, сегодня ее большие красивые соцветия украшают загородные участки многих других стран. Если вы не выращиваете это растение сами, можете приобрести его в сухом виде практически в любой аптеке.

Это растение может действовать как настоящий антибиотик и имеет широкий диапазон действия против многих видов вирусных и бактериальных заболеваний.

Более того, эхинацея обладает очень ценным свойством – способностью повышать естественные защитные силы организма (она способствует работе белых

кровяных телец иммунной системы в их борьбе с болезнетворными микробами), и тем самым помогает быстрее справляться с болезнью.

Такие свойства обеспечиваются богатейшим составом эхинацеи. В него входят полисахариды, эфирное масло, гликозиды, органические кислоты, важные фенольные соединения и феноловые кислоты, дубильные вещества, алкалоиды и др. В корнях эхинацеи также обнаружены макро- и микроэлементы: магний и цинк, кальций и калий, железо и селен, кобальт и серебро, марганец и др.

• При инфекциях, вызванных бактериями (стрептококками, стафилококками, кишечной палочкой), вирусом гриппа или герпеса, принимайте отвар цветков эхинацеи: 1 ст. л. свежих или сухих цветков залейте 0,5 л кипятка и кипятите 10 минут в закрытой посуде. Затем настаивайте в теплом месте 5 часов. После процеживания в отвар можете добавить мед, ягодный сок или сироп. Пейте этот отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя.

• При простудных заболеваниях и инфекциях желудочно-кишечного тракта приготовьте настой листьев эхинацеи. Возьмите 1 ч. л. свежих или сухих листьев, измельчите, заварите в стакане воды. Дайте настояться 1 час. Пейте по 1/3 стакана трижды в день перед едой.

• Если инфекционный процесс сопровождается сильными головными или суставными болями, слабостью и авитаминозом, используйте эхинацею в сочетании с медом. Как можно мельче нарежьте все части растения и смешайте с медом в пропорции 1:3. Принимайте с чаем 2-3 раза в день.

• После перенесенных инфекций для улучшения состава крови и восстановления работоспособности готовьте салат из эхинацеи. Измельченные листья эхинацеи залейте растительным маслом, добавьте укроп, петрушку и мелко нарезанные овощи.

Помните, что эхинацею не советуют применять тем, кто страдает аллергией на маргаритки или родственные растения, а также при наличии аутоиммунных заболеваний, туберкулеза, беременным и кормящим женщинам.

Столетник (алоэ древовидное)

Столетник, который вы можете вырастить у себя дома на подоконнике, – настоящий лекарь и защитник организма от возбудителей инфекций. В его листьях содержатся натуральные антиоксиданты в форме витаминов В, комплекса, витаминов С и Е, а

также бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Также в них есть 20 из 22 аминокислот, которые необходимы вашему организму. Более того, именно в алоэ обнаружен редкий углевод – ацеманнан, который эффективен при лечении гриппа, кори и других инфекций. Также вашему избавлению от вирусов и бактерий способствуют содержащиеся в алоэ фитонциды и эфирные масла.

Для получения лекарственного сока срежьте нижние и средние листья не моложе 2 лет (они должны быть не короче 15 см в длину). Промойте их кипяченой водой, измельчите с помощью ножа, отожмите через несколько слоев марли.

Еще более полезным будет биостимулирующий сок: промытые листья алоэ положите на тарелку, прикройте бумагой и поместите в темное место в холодильник на 12-15 дней. В таких неблагоприятных для растения условиях, когда начинают угасать все его жизненные процессы, в клетках происходит образование особых веществ, получивших название «биогенных стимуляторов». По окончании 2 недель выньте алоэ из холодильника и отожмите сок.

Эти 2 лекарства пригодятся вам при любых болезнях, потому что будут укреплять защитные силы вашего организма и подавлять действие всех патогенных микробов.

Также вы можете воспользоваться рецептами применения

алоэ для лечения определенных заболеваний.

- При ангине смешайте 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Смочите в смеси ткань и приложите ее к горлу. Сверху наложите вощеную бумагу, вату и закрепите бинтом. Держите компресс 5-6 часов.
- Для полосканий горла смешайте 1 ст. л. сока алоэ и 3/4 стакана воды, дайте настояться в течение 1 часа, затем прокипятите 3 минуты. Остудите до комфортной температуры.
- При хроническом тонзиллите ежедневно смазывайте нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывайте через день.
- При гинекологических инфекциях смешайте 1 ст. л. сока алоэ с 2 стаканами теплой кипяченой воды, используйте для спринцеваний 3-4 раза в день. Курс лечения – 2-4 недели.
- При бронхите залейте 4 больших листика алоэ 0,5 л виноградного вина и настаивайте 4 дня. Принимайте по 1 дес. л. 3 раза в день.
- При герпесе и гнойном воспалении кожи смазывайте соком алоэ места высыпания. Также принимайте внутрь сок алоэ по 1 ч. л. 2-3 раза в день перед едой.
- При конъюнктивите добавьте в стакан кипяченой горячей воды 1 ч. л. сока алоэ. Размешайте и используйте эту жидкость для промывания глаз со всех сторон 3-4 раза в день.
- При стоматите разжевывайте свежесрезанные вымытые листья алоэ (со срезанными иголочками) или полощите рот свежим соком алоэ.

Прежде чем начать лечение с помощью препаратов на основе алоэ, ознакомьтесь с противопоказаниями. Они не подходят для внутреннего применения во время беременности, при маточных кровотечениях, гипертонии, геморрое, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Эвкалипт

Знали ли вы, что по содержанию фитонцидов, противостоящих патогенным микробам, эвкалипт опережает все травы и лиственные деревья, вырабатывающие эфирные масла?

Кроме этих природных антисептиков в его листьях содержатся смолы, горечи и дубильные вещества.

Эвкалипт способствует избавлению от таких болезнетворных бактерий как стафилококки, дизентерийная палочка и стрептококки. Он останавливает распространение трихомонад, которые поражают половые органы, а также микобактерий туберкулеза.

• При лечении гриппа, гнилостного или катарального бронхита, трахеита и ларингита используйте следующий рецепт. 2 ч. л. измельченных листьев эвкалипта заварите стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Также используйте этот настой для полоскания горла.

• При ангине и других инфекционных болезнях дыхательных путей делайте ингаляции из расчета 1 ст. л. сухой травы на 1 стакан кипятка.

• Делайте примочки с эвкалиптом на гнойные поражения кожи. Для этого 30 г высушенных измельченных листьев растения залейте 1 стаканом кипятка и оставьте на огне на 15 минут. Затем дайте отвару остыть и процедите его.

• Для лечения гинекологических инфекций приготовьте настойку эвкалипта. 2 ст. л. измельченной сухой травы залейте 1 стаканом водки. Настаивайте в темном месте в течение 2 недель, затем процедите. Принимайте внутрь 2 раза в день по 15-20 капель на полстакана воды.

• Для спринцеваний применяйте отвар, приготовленный из расчета 1 ст. л. эвкалипта на 2 стакана воды.

Обратите внимание, что эвкалипт не рекомендуют использовать внутрь при тяжелых поражениях почек или печени. Противопоказания есть к ингаляциям для больных коклюшем, бронхиальной астмой и спазмами дыхательных путей. Для беременных применение эфирных масел, в том числе и эвкалиптового, допустимо только после предварительной консультации с врачом.

Антисептические сборы трав

• Траву тысячелистника, листья шалфея, эвкалипта, цветки ромашки, календулы берем в равных количествах. Все перемешиваем. 1 ст. л. сбора заливаем 1 стаканом кипятка, настаиваем час, процеживаем. Принимаем по 1/3 стакана при кишечных расстройствах и ангине.

• Цветки ромашки, лист шалфея, траву зверобоя смешать. 1 ст. л. смеси заварить в стакане горячей воды. Остудить, процедить. Использовать для полосканий. В горячем виде – прекрасное средство для ингаляций при бронхитах и пневмонии.

• Траву репешка, хвоща, спорыша, зверобоя, пустырника, золототысячника, толокнянки, земляники, семя льна, кукурузные рыльца, цветки календулы смешать. 1 ст. л. травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана до еды. Сбор лечит инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря.

• Цветки календулы, кору ивы, траву череды, листья малины, крапивы, иван-чая, корень пырея смешать. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка. Настоять час. Процедить через марлю. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Данный сбор применяется при инфекционных и других заболеваниях, сопровождающихся острой интоксикацией организма (дизентерия, сальмонеллез, острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени).

• Кору дуба, корневище аира, траву тимьяна, лист ореха грецкого смешать. 1 ст. л. сбора настоять в стакане холодной воды в течение 2-3 часов, затем прокипятить в течение 5 минут. Охладить, процедить, полоскать рот при ангине, стоматите, накладывать салфетки, смоченные в отваре на гнойные воспаления кожи. Обладает также кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.

Личный опыт

Если вы отравились...

Наивно полагать, что кишечную инфекцию можно подхватить только летом. Я в начале зимы купил на рынке творог, с виду свежий. С удовольствием поел, а через несколько часов пожалел об этом, видимо, все же несвежим был этот творог. И началось! Моя мама считает, что лучшим лекарственным средством от кишечных инфекций является кровохлебка, отвар из ее корней имеет бактерицидные свойства по отношению к кишечной палочке и всяческим микробам.

Чтобы приготовить отвар, надо 2 ч. л. измельченных корней кровохлебки залить 1 стаканом воды, поставить на слабый огонь и кипятить 15 минут. Вода постепенно будет выкипать, и надо доливать до прежнего объема. Пить отвар следует по 1-2 ст. л. от трех до шести раз в день, за полчаса до еды (лучше в это время больше пить и меньше есть).

А еще у меня дома всегда наготове такой травяной сбор: 3 части цветков тысячелистника, 3 части травы зверобоя и 1 часть измельченного корня дягиля. 2 ст. л. смеси залить 250 мл воды, прокипятить 15 минут, настоять не менее часа, принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день. Как рукой снимает и понос, и тошноту, и спазмы в животе.

Андрей Пивоваров, г. Курган

Личный опыт

Чай для желудка

Этим летом, когда я чем-то отравилась, была на даче и не могла доехать до города, чтобы вызвать врача. А без его рекомендации я никогда не пью лекарства. Хорошо, что мне тогда позвонила по телефону сестра и, узнав о моей болезни, приехала ко мне с народными средствами. Она стала заваривать мне вкусный чай – как она сказала, противомикробный и успокаивающий. Позднее я у нее выяснила, что обычный черный чай она смешивала с сушеным зверобоем. И 2 ч. л. этой смеси заливала стаканом кипятка.

Зверобойный чай подействовал успокаивающе и болеутоляюще, после него мне очень хорошо спалось. К тому же благодаря этому лекарству у меня скоро прекратилось расстройство желудка, а на следующий день я себя уже отлично чувствовала.

Алина Севкина, г. Екатеринбург

Натуральное лекарство

В аптеках сейчас продают много лекарств на основе эхинацеи. Но зачем же покупать эти препараты, в составе которых кроме экстракта этой травы много разной химии? Можно просто использовать само растение, пусть даже в сушеном виде. Такое лекарство будет в разы дешевле и точно натуральнее.

Использовать эхинацею можно по-разному. Но мне нравится такой рецепт. Я засыпаю в термос 1 ст. л. эхинацеи и заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 2 часа, потом процеживаю и опять переливаю в термос, добавив и несколько ложек меда. Весь этот настой выпиваю маленькими порциями в течение дня.

К особенностям этого натурального лекарства отнесу то, что оно не только уничтожает вредных микробов и способствует выздоровлению, но еще и снимает симптомы, сопровождающие многие инфекции: боли в суставах, слабость, лихорадку.

Надежда Леменьянова, г. Владивосток

Дорогие читатели!

«Аптечка-библиотечка» выходит каждый месяц

Следующая книга из серии «Аптечка-библиотечка» будет посвящена **лечению заболеваний дыхательной системы.**

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Почему возникают проблемы с бронхами и легкими.
- Как защитить свою дыхательную систему от инфекций, аллергенов и других опасностей.
- Чем правильно лечить кашель, хрипы и одышку.
- Народные средства в помощь при проблемах с дыханием.
- Эффективные дыхательные упражнения и приемы самомассажа.

В продаже с 18 марта!

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

© «Аптечка-библиотечка» №3 (26).
Выходит 1 раз в месяц с декабря 2009 г.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационный номер ПИ № ФС77-27731 от 05.04.2007 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА.
Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Аптечка-библиотечка». Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru. Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Нижполиграф», 603950, г. Нижний Новгород, ул. Варварская, 32. Подписано к печати 29.01.2013. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 18 февраля. Установочный тираж: 220 000 экз. Заказ № 5392002. Цена свободная. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VALEX».

Все права защищены.

Дорогие читатели!

Подпишитесь прямо сейчас на **«Аптечку-библиотечку»** и соберите полную коллекцию книг серии. Оформить подписку можно в любом отделении связи!

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 35337

Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал **«АПТЕЧКА-БИБЛИОТЕЧКА»** — 35337 (индекс издания)

Количество комплектов

На 2013 год по месяцам:

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

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 35337

ПВ | место | литер

На ~~газету~~ журнал **«АПТЕЧКА-БИБЛИОТЕЧКА»** (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов	
	переадрес.	руб.		

На 2013 год по месяцам:

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

(почтовый индекс)

город

село

область

район

улица

дом | корпус | квартира

(фамилия, И. О.)

Счастье ЕСТЬ, если есть ЕДА

Спрашивайте в киосках вашего города!