

Тамара Петровна Желудова

Будьте здоровы! Справочник самодиагностики. Домашняя энциклопедия

Аннотация

В данном справочнике представлен максимум необходимой информации, позволяющей читателю самостоятельно распознать сигналы организма и вовремя помочь ему. Кроме того, в книге есть удобный справочный аппарат – с помощью указателя симптомов легко найти нужную страницу с подробным описанием болезни и некоторыми практическими рекомендациями по ее лечению; список необходимых лекарств для универсальной домашней аптечки.

Тамара Желудова

Будьте здоровы! Справочник самодиагностики. Домашняя энциклопедия

© Желудова Т. П., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2007

От автора, или Пара слов о здоровье

Да-да, уважаемые читатели, не о болезни, а о здоровье, ибо эта книга создана как раз для того, чтобы помочь вам сохранить и поддержать ваше здоровье! Всем известно: предупрежден – значит вооружен. Удалось диагностировать болезнь на ранних стадиях ее развития и начать ее лечение – позитивный результат практически гарантирован!

Я постаралась собрать для вас максимум необходимой информации, позволяющей правильно распознать сигналы вашего организма и вовремя помочь ему. Кроме того, в книге есть удобный справочный аппарат – с помощью указателя симптомов вы быстро найдете нужную страницу с подробным описанием болезни и некоторыми практическими рекомендациями по ее лечению.

Берегите себя!

Абсцесс

Абсцесс – медицинское название нарыва, или гнойника. Абсцессом называют ограниченное скопление гноя в тканях и органах с образованием замкнутой полости. Размер абсцесса может быть от небольшого пузыря до огромного скопления гноя. Чаще всего возникновению абсцесса способствует проникновение в ткань таких микробов, как стафилококки или стрептококки. Абсцесс может возникнуть также на месте внутримышечного укола, тогда он называется инфильтратом.

Симптомы: покраснение, припухлость, болезненность или «дергающая» боль в месте скопления гноя.

Что происходит? В начальной стадии ткани краснеют и затвердевают. Пока не происходит ничего опасного. На этой стадии вы видите покраснение, небольшую припухлость и ощущаете болезненность.

При абсцессе на шее или голове прогревания применять нельзя. В этих случаях нужно как можно быстрее проконсультироваться с врачом.

Если лечение абсцесса не было начато на начальной стадии, то появляется гной. Гнойная стадия абсцесса может сопровождаться повышением температуры и ознобом, возможна головная боль, а также «дергающие» боли в месте абсцесса. Распространившийся абсцесс может вызвать увеличение ближайших к нему лимфатических узлов.

Что делать? Абсцесс, находящийся на начальной стадии, можно приостановить, сделать так, чтобы он рассосался. Для этого применяют рассасывающие компрессы или ванночки, если абсцесс возник на пальце руки или ноги.

Как только в абсцессе появился гной, его вскрывают. Лучше всего, конечно, если эту несложную операцию проведет хирург в вашей поликлинике.

Рецепты. Помогают рассасывать абсцессы следующие народные средства.

- Картофельный компресс. Сырой свеженатертый на крупной терке очищенный картофель несколько раз в день накладывают на воспаленный участок, перевязывают и держат так по несколько часов (не более четырех). Вместо картофеля можно с успехом применять морковь.

- Вытягивающий компресс из алоэ. Разрезают вдоль крупный лист, накладывают на воспаленный участок и перевязывают. Такой компресс можно сделать утром и носить до вечера, а на ночь сделать точно такой же со свежим листом алоэ.

- Луковый компресс. Свежий репчатый лук натирают на мелкой терке и прикладывают полученную кашицу к нарыву для ускорения его созревания.

Когда вы имеете дело с абсцессом, помните о следующем: воспаленному участку необходимо обеспечить покой, ни в коем случае не сдавливать, не растирать и не массировать его, так как подобные действия только расширяют очаг абсцесса и могут вызвать заражение крови (в медицинской терминологии – сепсис).

Авитаминоз

Авитаминоз – болезненное состояние, развивающееся в результате длительного неполноценного, несбалансированного питания с отсутствием тех или иных витаминов. Чаще всего одновременно не хватает не одного, а нескольких витаминов.

Симптомы: общая слабость и недомогание, головокружение даже в состоянии покоя, кровоточивость десен, снижение иммунитета (проявляется в частых инфекционных заболеваниях).

Что происходит? Благодаря способности человеческого организма адаптироваться к разным условиям недостаток витаминов долгое время проходит бессимптомно, то есть не дает болезненных проявлений. Затем развивается типичная картина заболевания авитаминозом или полиавитаминозом – при нехватке нескольких витаминов сразу. К заболеваниям, вызванным авитаминозом, в первую очередь относятся: цинга, рахит, «куриная слепота», бери-бери, пеллагра и гемералопия.

Чаще всего развитие авитаминозов наблюдается весной, когда отсутствует свежая зелень и овощи. Может возникнуть авитаминоз и в связи с повышенной потребностью организма в том или ином витамине. Факторами, усиливающими потребность организма в витаминах, могут быть холод или жара, физические и нервно-психические нагрузки, кислородное голодание и работа с вредными веществами, беременность и кормление грудью. Заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ также способствуют развитию авитаминозов.

Что делать? Авитаминозы лечат диетой с употреблением продуктов, богатых недостающим витамином, либо приемом препаратов соответствующего витамина.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при авитаминозах и, в частности, при цинге пить настои плодов шиповника и лимонный сок, есть репчатый лук, лимоны, капусту и чеснок, черную смородину, бруснику и калину. Листья смородины и брусники хорошо заваривать вместо чая. Полезны водные отвары хвои ели, сосны, пихты, кедра или лиственницы. Их употребляют внутрь и полощут рот при цинге.

Профилактикой авитаминоза является употребление в пищу богатых витаминами продуктов.

Аденоиды

Аденоиды – это чрезмерное увеличение носоглоточной миндалины. Чаще всего аденоиды наблюдаются у детей в возрасте от 3 до 7 лет. Причиной появления аденоидов могут стать детские инфекционные заболевания, такие как корь и коклюш, дифтерия и скарлатина, грипп и ОРВИ и другие, вызывающие воспалительные реакции со стороны носоглотки.

Симптомы: нарушение носового дыхания и обильные выделения из носа, не связанные с простудой; гнусавость, снижение слуха, вялость и рассеянность.

Что происходит? Аденоиды проявляются периодическим или постоянным нарушением носового дыхания с обильными выделениями из носа, часто стекающими в носоглотку. Сон при аденоидах нередко беспокойный, с хрипами и даже приступами удушья. При больших аденоидах развивается гнусавость. Аденоиды могут сопровождаться снижением слуха, вялостью и апатичностью, головными болями, рассеянностью и невнимательностью. Все это вместе нередко приводит к развитию умственной отсталости, а также к разнообразным осложнениям, среди которых ночные недержание мочи и астматические припадки, спазмы гортани и неправильное развитие грудной клетки, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, мало крови и похудение.

Что делать? Лечение аденоидов является хирургическая операция по их удалению. В течение недели после операции для ребенка устанавливается специальная диета, исключая горячую, грубую, раздражающую пищу и шоколад. В это время ребенку нельзя играть в активные игры, заниматься спортом и загорать.

Рецепты. Народная медицина рекомендует принимать рыбий жир и промывать носоглотку соленой водой комнатной температуры для замедления развития аденоидов.

Профилактикой аденоидов является своевременное лечение заболеваний верхних дыхательных путей.

Аденома простаты

Аденома предстательной железы – доброкачественное опухолевидное разрастание предстательной железы. Чаще всего оно возникает у мужчин старше пятидесяти лет.

Симптомы: учащенное мочеиспускание, особенно по ночам; затруднение мочеиспускания вплоть до полной его задержки. Что происходит? Медленное разрастание предстательной железы, которая, постепенно увеличиваясь в размере, со временем сдавливает мочеиспускательный канал и вызывает затруднение опорожнения мочевого пузыря. Сначала моча выходит тонкой струей, затем выделение даже капель мочи требует сильного натуживания.

Что делать? Самое важное при заболевании простаты – соблюдение предписанной врачом диеты. Полезны и необходимы продукты, содержащие цинк, а поэтому диета включает горох, крупы и фасоли, семечки тыквы и орехи. Исключить же из диеты необходимо горчицу и перец, консервы и копчености, алкогольные напитки и пиво.

Хорошие результаты дает оперативное хирургическое вмешательство.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при аденоме простаты пить по 2 чайные ложки масла льняного семени, а также принимать натошак пихтовую воду. Очень полезно употребление в пищу свежего лука.

Спровоцировать развитие аденомы простаты, нарушить ее гормональный баланс может неправильное питание (избыточное употребление животного жира), курение, злоупотребление алкоголем и стрессы.

Аллергия

Аллергией называется изменение реакции организма на воздействия микробов или чужеродных белков, на вещества различной природы, которые называют аллергенами. Аллергия вызывается специфическими изменениями в иммунной системе человека, ее неадекватной реакцией на попадание в организм различных веществ. Аллергию нередко называют болезнью цивилизации, поскольку она связана в первую очередь с ухудшением экологической обстановки.

Симптомы: самое неприятное в аллергии то, что она может иметь самые разнообразные симптомы, к тому же сходные с симптомами других заболеваний. Такие симптомы аллергии, как заложенность носа, чихание, насморк и кашель, вполне могут быть вызваны и простудой. Зуд и отечность век, слезотечение могут быть вызваны как аллергией, так и конъюнктивитом. Внезапная головная боль и головокружение могут быть вызваны пищевым отравлением. Еще аллергия «награждает» нас зудом кожи и высыпаниями на ней, внезапно развивающимися отеками лица и затруднением дыхания вплоть до приступов бронхиальной астмы.

Что происходит? Перечислим наиболее частые проявления аллергии.

1. Кожная сыпь. Названия можно услышать совершенно разные, но чаще это будет крапивница или дерматит. Как правило, кожные аллергические реакции характеризуются покраснением отдельных участков кожи и сильным зудом. Могут сыпаться прыщики и пузырьки, образоваться волдыри. Кожная сыпь проявляется как при непосредственном контакте с аллергенами, чаще всего химического происхождения (например с порошком при стирке белья), так и при реакциях на пищевые аллергены (появление сыпи в течение получаса после принятия пищи) и медикаменты.

2. «Сенная лихорадка» — аллергическое заболевание, вызываемое у людей с повышенной чувствительностью к пыльце некоторых цветов. Основные симптомы: конъюнктивит, заложенность носа, чихание, сильный насморк, частая одышка астматического типа, в некоторых случаях – значительное повышение температуры тела, как правило, все же не выше 39 °С. Зачастую «сенная лихорадка» – заболевание сезонное и проходит, как только заканчивается пора цветения того растения, которое вызывает аллергию. «Сенная лихорадка», помимо уже описанных симптомов, может давать кожную сыпь и вызывать нарушения деятельности нервной системы. Тогда могут появляться головная боль и головокружение, общая слабость, снижение артериального давления, озноб, потливость, бессонница, повышенная утомляемость.

3. Отек Квинке. Так называют периодически наступающий ограниченный отек кожи и подкожной ткани или слизистой оболочки, вызванный аллергеном. Отек Квинке может развиваться как аллергическая реакция на пищевые продукты и медикаменты.

4. Бронхиальная астма. Нередко астматические приступы происходят вследствие судорожного сужения бронхов или набухания их слизистой оболочки. Признаками астмы являются удушье, свистящее дыхание, сухой, приступообразный кашель. Спровоцировать приступ аллергической бронхиальной астмы может пыльца растений, домашняя пыль, шерсть и пух животных и птиц, корм для аквариумных рыбок и другое. Проблема аллергической астмы, которую еще называют атопической (это означает, что приступ может начаться из-за неспецифического раздражителя, то есть аллергена), в том, что провокатором приступа может стать как резкое изменение температуры воздуха, атмосферного давления или влажности, так и резкие запахи. Вызвать приступ может запах масляной или акриловой краски, лака или ацетона, одеколона и духов. Тогда приступ развивается быстро и внезапно при интенсивной физической нагрузке или при вдыхании перечисленных запахов, что может быть при ремонте или же в местах скопления народа. Подробнее об астме читайте в разделе, посвященном астме.

5. Анафилактический шок вызывается чаще всего аллергией на медикаменты, укусы насекомых, некоторые пищевые продукты. Как и шок травматического и психического происхождения, характеризуется состоянием резкой слабости и общего угнетения организма,

обусловленного в первую очередь нарушением деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой системы. Симптомами шока является падение кровяного давления, учащение пульса, понижение температуры и переход к поверхностному дыханию. Нередко шок сопровождается потерей сознания.

Что делать? Если вы наблюдаете у себя явные аллергические реакции, постарайтесь свести к минимуму возможный контакт с аллергенами. Так, если вы взяли в дом кошку или собаку и у вас начался насморк и конъюнктивит, лучше отдать животное в хорошие руки и не заводить других животных. Кроме того, если вы обнаружили, что реагируете на шерсть и пух животных и птиц, вам лучше обзавестись синтепоновыми одеялами и подушками, так как шерстяные одеяла и подушки из пуха или перьев будут способствовать развитию и усилению аллергии. «Плюс» синтепона еще и в том, что такие одеяла и подушки легко стираются в стиральной машине. Нежелательны также в доме шерстяные ковры и даже ковролин, поскольку его ворсинки могут вызывать аллергию.

Большинство аллергиков реагирует на домашнюю пыль. К сожалению, пыль быстро накапливается в наших квартирах. Но если протирать поверхности мебели влажной губкой и пылесосить комнаты 2 раза в неделю, вы значительно уменьшите содержание пыли в доме. После пылесоса желательно протереть полы влажной тряпкой. Идеально, если у вас пылесос с водяным фильтром, поскольку в этом случае пыль оседает в воду, а не расщепляется на микрочастицы после прохождения фильтра и не попадает снова в вашу квартиру.

Легче всего бороться с пищевой аллергией: нужно просто установить те продукты, на которые ваш организм выдает аллергическую реакцию, и перестать у потреблять их. Чаще всего аллергены содержатся в молоке, рыбе, крабах, мясе животных и птиц, злаках (в первую очередь таких как пшеница и пшено, рожь и кукуруза, рис и гречиха), бобовых, овощах и фруктах, а также орехах. Нередко аллергические реакции вызываются экзотическими фруктами и цитрусовыми, а самым аллергичным из орехов признан фундук.

Рецепты. Народная медицина рекомендует аллергикам:

- есть не слишком соленое свиное сало;
- пить настой корня сельдерея (2 столовые ложки корней измельчить и настаивать в течение 2 часов в стакане холодной воды) по трети стакана трижды в день перед едой;
- пить настой листьев крапивы (столовую ложку крапивы настаивать 1,5–2 часа в стакане кипятка) по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды;
- пить настой гранатовых корок (столовая ложка измельченных сухих корок граната на стакан кипятка, настаивать в течение часа) по столовой ложке перед едой каждым приемом пищи;
- пить фиточай из ромашки аптечной (по трети стакана перед едой) или настой соцветий (столовую ложку сырья настаивать полчаса в стакане кипятка) по столовой ложке 3 раза в день перед едой;
- принимать душ комнатной температуры 2–3 раза в день.

Профилактикой аллергии считается длительное проживание за городом, лучше всего – отдых у моря не менее месяца каждый год. Очень полезны морские купания. Чем больше времени вы уделяете прогулкам и пребыванию на свежем воздухе, тем лучше. Спорт и туризм также помогают тренировать организм на устойчивость к внешним воздействиям.

Аменорея

Аменорея – это отсутствие у женщин ежемесячных менструаций. Нормальной является аменорея до полового созревания и после климактерического периода, а также в период беременности и кормления грудью.

Симптомы: отсутствие ежемесячных менструаций.

Что происходит? Патологическая (то есть не обусловленная возрастными изменениями или изменениями, связанными с беременностью, родами и кормлением грудью) аменорея подразделяется на временную (в случаях, когда менструации пропадают на какой-то период, а затем вновь появляются) и постоянную (в случаях, когда менструации прекращаются

навсегда).

Временная аменорея может быть вызвана тяжелыми инфекционными заболеваниями, общим истощением организма, заболеваниями крови и расстройством обмена веществ, а также разнообразными отравлениями. Физическое и умственное переутомление, нервно-психические переживания также могут послужить причиной возникновения аменореи. Как правило, аменорея возникает после аборта, прижиганий слизистой матки и других воздействий.

Постоянная аменорея может быть вызвана как заболеваниями или пороками развития яичников и матки, так и облучением и удалением матки и яичников.

Что делать? Лечение аменореи может назначить только врач.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при не связанной с беременностью задержке менструации:

- пить зеленый чай;
- пить отвар из листьев костяники;
- пить по столовой ложке отвара цветков календулы (чайная ложка календулы на стакан кипятка);
- пить по трети стакана отвара шелухи репчатого лука утром натощак (шелуху с десяти луковиц варить в 2 литрах воды до тех пор, пока вода не приобретет темно-красный цвет, как при варке яиц перед Пасхой).

Возможность восстановления менструаций после аменореи зависит от характера и степени изменений в яичниках и матке. Нередко возобновившиеся менструации более скудны и повторяются через более длительные промежутки времени.

Ангина

Ангиной называют заболевания, связанные с различными воспалительными процессами в области зева.

Симптомы: боль в горле; затруднение глотания, а в тяжелых случаях – затруднение дыхания. При ангине чаще всего ощущается боль в горле при глотании и головная боль. Характерна общая слабость и значительное повышение температуры тела. Если открыть рот и поднести зеркало так, чтобы видно было глотку, вы заметите, что миндалины отекли и покраснели.

Что происходит? При заболевании ангиной (особенно у детей), как правило, сильно повышается температура и появляется общая вялость, потеря аппетита, нередко ангине сопутствуют головная боль и рвота. Миндалины краснеют и опухают, на них появляются белые пятна. Боль в горле может быть настолько сильной, что ребенку становится трудно глотать. Пища в это время должна быть жидкой. Нельзя пить ничего холодного и даже прохладного. Нужно сразу же вызывать врача и постараться, чтобы ребенок соблюдал постельный режим.

Воспаление миндалин может привести к абсцессу, то есть к появлению гноя в глотке. В этом случае необходимо лечение в стационаре.

Ангины особенно опасны не столько сами по себе, сколько тем, что дают осложнения. Недолеченная ангина может вызвать развитие таких болезней, как ревматизм или заболевания почек.

Что делать? Если вы заболели ангиной, постарайтесь почаще полоскать горло. Для полоскания подойдет морская вода, которую с успехом заменит 0,9 %-ный раствор натрия хлорида. Неплохо также содовое полоскание (полчайной ложки пищевой соды на стакан теплой воды), полоскание раствором фурацилина, настоем календулы, ромашки или шалфея (можно сделать из них смесь в пропорции 1: 1: 1). Во время лечения ангины избегайте острой пищи, пейте побольше соков (особенно полезен сок манго). Лучше всего принимать

жидкую пищу: жидкие каши и супы.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения ангины полоскать горло смесью свекольного сока и уксуса (столовую ложку уксуса на стакан сока). Другое полезное полоскание: сок каланхоэ, разведенный кипяченой водой в пропорции 1:1.

Ангинами практически никогда не болеют закаленные люди, так что для ее профилактики нужно больше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом каждый день хотя бы по полчаса и не слишком укутываться как дома, так и на улице.

Анемия

В дословном переводе «анемия» означает «бескровие». На самом деле это малокровие, а если еще точнее, то пониженное содержание в крови эритроцитов и гемоглобина. Анемия чаще всего является следствием потери крови в результате травмы или операции, а также результатом неполноценного питания или хронической инфекции.

Чаще всего малокровие вызывается дефицитом железа в результате кровопотерь, в том числе небольших, но длительных, как бывает при геморрое, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при обильных, длительных менструациях. Сидячий образ жизни, умственные и физические перегрузки, стрессы являются провокаторами анемии.

Симптомы: восковая бледность лица, слабость, головокружение и тошнота, возможны обмороки.

Что происходит? При анемии развивается кислородное голодание тканей, которое проявляется жалобами больных на одышку, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца. Однако кислородное голодание зависит не только от степени малокровия, но и от скорости его развития. При постепенном развитии организм приспосабливается к новым условиям существования.

Что делать? Большую роль играет соблюдение диеты с высококалорийными продуктами. Если врач поставил вам диагноз «анемия», вам следует есть побольше мяса, особенно печени. Полезны молоко и сливки, пшено и желтая кукуруза, тыква и бананы.

Рецепты. Народная медицина при анемии рекомендует:

- арбузы;
- тертую морковь со сметаной или нерафинированным растительным маслом (100–150 граммов моркови до завтрака);
- шиповник (заваривать и пить как чай, 10 плодов шиповника на стакан кипятка).

Профилактикой (и лечением) анемии является спокойный образ жизни, достаточное пребывание на свежем воздухе в сочетании с умеренными физическими нагрузками и водными процедурами (обтирания, обливания, прохладный душ по утрам).

Анорексия

Анорексией называют полную потерю желания принимать пищу, вызванную в первую очередь психомоторными и вегетативными процессами, а точнее, их торможением. Иными словами, анорексия – это полное отсутствие аппетита при объективной потребности в пище. Спровоцировать анорексию у детей может присутствие при кормлении неприятного или пугающего человека, неприятный запах или вкус еды, а также наказание едой. У подростков и взрослых это может быть перерастающее в психическое заболевание упорное нежелание принимать пищу для того, чтобы достичь похудения.

Симптомы: исхудание и иные симптомы голодания на фоне полной потери аппетита и утраты чувства голода.

Что происходит? Больные анорексией или просто ограничивают себя в еде так, что почти ничего не едят, или же принимают пищу, как всегда, с той только разницей, что потом освобождают желудок с помощью искусственно вызванной рвоты или приемом слабительных

препаратов. Анорексия сопровождается резким истощением (уменьшение веса на 40 % и более), всеми признаками дистрофии, снижением артериального давления и температуры тела, плохой переносимостью холода и жары. У женщин прекращаются менструации, у мужчин снижается потенция.

Что делать? Как правило, больные анорексией не отдают себе отчета в том, что серьезно больны, и пытаются скрыть свои проблемы от окружающих. В случае заболевания анорексией необходима психологическая помощь, а в тяжелых случаях истощения – принудительное кормление методом внутривенного вливания глюкозы.

Возбуждение аппетита служит важным условием восстановления сил организма.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для восстановления аппетита пить настой соломы овса (1 чайную ложку соломы на 2 стакана кипятка).

Анорексией страдают не только женщины, как принято думать, но и мужчины. Женщин приводит к этому заболеванию желание выглядеть как кукла Барби, а мужчин – погоня за идеалом мужской красоты (огромные бицепсы, мускулистое тело и тонкая талия).

Аппендицит

Аппендицит – воспаление червеобразного отростка слепой кишки, вызываемое внедрением гноеродных микробов. Аппендицит бывает острым и хроническим. При остром аппендиците необходимо срочное хирургическое вмешательство.

Симптомы: острый аппендицит в большинстве случаев начинается внезапными резкими болями в области пупка, которые затем распространяются по всему животу. Иногда боли напоминают схватки. Глубокий вдох и кашель усиливают боль. Одновременно с болью начинается тошнота, задержка стула и газов, в животе урчит, булькает и переливается, ощутимо пучит. Пульс частит, пересыхает во рту, хочется пить. Может повышаться температура. Боли могут концентрироваться и в правом боку, и в пояснице. Приступ острого аппендицита обычно продолжается не более 4 дней.

Что происходит? Аппендицит опасен не сам по себе, а своими осложнениями. Такими осложнениями может быть перитонит, абсцессы и сепсис. При перитоните стенка аппендикса прорывается и гной распространяется по брюшной полости. Боль в этом случае захватывает всю площадь живота, отхождение стула и газов задерживается, живот становится напряженным и вздутым, температура тела резко повышается, а пульс становится нитевидным. В этом случае необходимо срочное хирургическое вмешательство.

Если приступ острого аппендицита прошел и операция не была произведена, то аппендицит может приобрести хроническое течение. Тогда слизистая оболочка аппендикса восстанавливается или замещается рубцовой тканью. Соединительная ткань сильно разрастается, и отросток деформируется. Аппендикс может быть фиксирован или принимать необычное положение из-за спаек. Хронический аппендицит периодически обостряется. При этом возникают неприятные ощущения в правой половине живота в области слепой кишки при напряжении, тряской езде, усиленной ходьбе или подъеме по лестнице. Боли могут отдавать в правую ногу или мочевого пузыря.

Характерной для хронического аппендицита является постоянная болезненность в области аппендикса. Обострение хронического аппендицита чаще всего наступает при заболевании гриппом, ангиной или иными инфекциями.

Что делать? При болях в животе и подозрении на аппендицит необходимо немедленно вызвать врача.

Что нельзя делать при подозрении на аппендицит?

Во избежание возникновения прободения и перитонита нельзя прикладывать к больному месту грелку, ставить клизмы, а также принимать обезболивающие препараты.

Аритмия

Аритмия – нарушение нормального ритма сердечных сокращений, учащение или замедление его. Наличие аритмии легко обнаружить по «неправильности» пульса. Аритмия вызывается многими причинами, в первую очередь в постоянным или временным поражением сердечной мышцы. Провоцируют развитие аритмии такие заболевания, как порок сердца, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Кроме заболеваний, аритмию могут вызывать злоупотребление спиртными напитками и курение, привычка пить крепкий кофе, а также передозировка некоторых лекарственных средств.

Симптомы: головокружение, дрожь в руках, общая слабость. Часто ощущение того, что сердце вот-вот выпрыгнет или, наоборот, что оно вот-вот перестанет биться.

Что делать? В таких случаях нужно сосчитать свой пульс.

Если пульс окажется меньше 60 ударов в минуту или выше 110 ударов в минуту, немедленно вызывайте «скорую помощь», поскольку назначить адекватное лечение в таком случае в состоянии только врач.

Аритмия чаще всего является «спутником» заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому достаточно вылечить основное заболевание, чтобы избавиться заодно и от аритмии.

Рецепты. Народная медицина для лечения аритмии рекомендует:

- персики и черную смородину;
- экстракт элеутерококка (20–25 капель за полчаса до еды);
- ванны с отваром валерианы (200–300 мл отвара на полную ванну).

Самое действенное средство от аритмии, как, впрочем, и от всех других болезней, – профилактика. Следите за своим весом, умеренно занимайтесь спортом, соблюдайте разумную диету, которая предполагает отказ от сладкого, соленого и жирного.

Артрит

Артрит – острое или хроническое воспалительное заболевание суставов. Артрит вызывается разнообразными бактериями и токсинами. Причиной артрита может также стать аллергия, нарушение обмена веществ или травма. Недостаток витаминов в организме, так же как и заболевания нервной системы, могут являться «провокаторами» артрита или артроза. Заболевание может быть острым или хроническим, поражать один сустав или несколько. Поражение нескольких суставов называется полиартритом. К острым артритам относят так называемый ревматический артрит, или полиартрит, который поражает почти все суставы.

Симптомы: характерными признаками артрита являются боли в суставах, усиливающиеся при движении.

Что происходит? Как правило, поражаются симметричные суставы конечностей, нередко в процесс вовлекаются суставы челюстей и позвоночника. Боли могут быть чрезвычайно интенсивными и сильными. Суставы опухают, кожа над ними истончается и краснеет, форма суставов меняется, а мышцы атрофируются. В результате возникает ограничение подвижности сустава, которое варьируется от незначительного до полного. Артрит может сопровождаться лихорадкой.

Различают ревматоидный артрит и остеоартрит.

Ревматоидный артрит начинается с атаки иммунной системы на суставы тела. По неизвестным причинам большое количество клеток крови устремляется в суставные полости. Это вызывает воспаление сустава. Затем постепенно разрушается хрящ, из-за чего поверхности костей слипаются, ограничивая подвижность и причиняя мучительную боль. Ослабляются связки, сухожилия и мышцы, что приводит к расшатыванию сустава, его частичному вывиху и деформации. Обычно ревматоидный артрит поражает суставы симметрично, затрагивая запястья, колени и стопы как справа, так и слева. Под кожей часто образуются шишки или узелки. Возможно развитие анемии, повышение температуры и

ломота в суставах, как при гриппе. Заболевание действует очень индивидуально, проявления болезни, характер и продолжительность ее течения сильно разнятся от случая к случаю. У одних боль и скованность в суставах нарастают постепенно – неделями или даже годами. У других болезнь может начаться довольно неожиданно. Иногда ревматоидный артрит длится несколько месяцев, а затем проходит, не оставив ощутимого следа. Но бывает, что периоды обострения болезни и улучшения состояния могут чередоваться или болезнь безжалостно мучает годами, приковывая человека в конечном итоге к постели и лишая трудоспособности и возможности обслуживать себя самостоятельно.

Остеоартрит, в противоположность ревматоидному артриту, поражает один или несколько суставов и редко распространяется на другие части тела. Болезнь медленно разъедает хрящ, и кости начинают тереться друг о друга. На костях образуются наросты, именуемые остеофитами. Кости разрастаются и деформируются, при этом могут развиваться кисты. Характерны следующие проявления остеоартрита: костяшки пальцев становятся узловатыми, суставы, пораженные артритом, скрипят и скрежещут, мышцы сводит судорогами. Все это сопровождается болью и потерей подвижности. В отличие от остеопороза, которому предшествует уменьшение плотности костей, остеоартриту предшествует увеличение их плотности. Остеоартритом чаще болевают в пожилом возрасте или при ослаблении мышц и искривлении позвоночника. Остеоартрит может быть спровоцирован травмой сустава в результате несчастного случая или в результате однообразных, повторяющихся движений (например на работе). Если разрушение сустава уже началось, процесс может усугубиться из-за избыточного веса человека. Остеоартриту подвержены женщины среднего возраста, родственники которых страдали этим заболеванием.

Что делать? Полноценное лечение артрита может обеспечить только врач – и чем раньше вы к нему обратитесь, тем выше шансы на излечение. Очень полезны занятия физкультурой, особенно при болях в суставах и их отечности, утомляемости, недомогании и депрессии. Физическая активность сдерживает снижение плотности костей. Важно соблюдать диету, чтобы не набирать лишний вес. Хорошо обогащать свой рацион кальцием, который содержится в зеленых листовых овощах и свежих фруктах, а также мясе холодолюбивых рыб.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения артрита отвар листьев брусники (2 чайные ложки листьев брусники залить стаканом воды и кипятить 15 минут, затем охладить, процедить и пить понемногу в течение дня). Хорошо снимает артритные боли лист капусты (обертывать на ночь больные суставы).

При артритах очень важно распознать его на ранних стадиях и проводить последовательное и полноценное лечение.

Артроз

Артрозом называют хроническое заболевание суставов, сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Причинами артроза могут быть инфекционные заболевания (действие микробных токсинов), травмы суставов и нарушения процесса обмена веществ, что особенно характерно для пожилых людей.

Симптомы: артроз проявляется сильными болями при движении и ограничением подвижности суставов.

Что происходит? Артроз имеет несколько стадий. В начальной стадии изменения появляются во внутренней оболочке суставной сумки, затем они захватывают хрящ и концы костей. Артроз называют деформирующим, потому что в результате заболевания деформируются окончания костей суставов, которые покрываются шишковидными и шипообразными наростами. Артроз характеризуется ограничением подвижности суставов и мучительными болями. Чаще всего болезненные явления развиваются в коленном и тазобедренном суставах.

Что делать? Лечение артроза зависит от того, какой сустав поражен и какой стадии своего

развития достигла болезнь. На начальной стадии может помочь молочно-растительная диета, массаж и лечебная гимнастика. Большую пользу оказывают также тепловые процедуры и радоновые ванны, поэтому при артрозах нередко рекомендуют курортное лечение. При тяжелом течении заболевания может возникнуть необходимость в хирургическом вмешательстве.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при артрозах обертывать больные суставы на ночь листьями капусты для снятия болей в течение 1–2 месяцев.

Полезно пить томатный сок и зеленый чай с медом.

Не менее полезен отвар листьев багульника (чайную ложку багульника настаивать в течение получаса в стакане кипятка), который следует пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Очень хороши горячие ванны с настоем еловой или сосновой хвои (ванну приготавливают для рук или для ног, в зависимости от поражения суставов).

Внимание! Горячие ванны противопоказаны людям с сердечно-сосудистыми проблемами!

Аскаридоз

Аскаридоз – заболевание, вызываемое круглыми червями – аскаридами.

Симптомы: самые типичные симптомы аскаридоза – кашель (сухой или со слизистой мокротой), одышка, возможно развитие плеврита. Обычно уже на третий день после заражения появляется недомогание, вялость и слабость. Иногда наблюдается повышение температуры до 38 °С.

Что происходит? Увеличиваются в размерах такие органы, как печень, селезенка. Могут быть увеличены лимфатические узлы. При дальнейшем развитии заболевания аскаридозом снижается аппетит, появляются боли в животе и ощущение тошноты, иногда рвота. Стул неустойчивый. Все течение болезни сопровождается недомоганием и слабостью. Память снижается, сон становится беспокойным. У маленьких детей заражение аскаридами может привести к тяжелой пневмонии, заканчивающейся летальным исходом, или к развитию непроходимости кишечника.

Паразитирование аскарид в организме подавляет иммунитет и делает больного более восприимчивым к инфекциям. Известны такие осложнения аскаридоза, как желтуха (гепатит), острый панкреатит, гнойный холангит, иногда – абсцесс печени.

Что делать? Лечение назначает врач, чаще всего это противо-гельминтные препараты, которые необходимо принимать всем членам семьи.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для избавления от аскарид ставить ежедневно на ночь в течение недели клизмы из молока с чесноком (в стакане молока сварить до мягкости большую головку чеснока, процедить и остудить). Объем клизмы для взрослого – стакан, для ребенка – половина или четверть стакана.

Действенным способом изгнания аскарид считается также настой репчатого лука (измельчить среднюю луковицу, залить стаканом кипятка в семь вечера, настаивать до семи утра, процедить и пить по полстакана в день натощак в течение четырех дней).

Заражение аскаридами происходит через употребление в пищу немытых овощей, фруктов и иных продуктов. Лучшая профилактика – тщательное соблюдение гигиены.

Астигматизм

Астигматизмом называют дефект зрения, вызывающий нечеткость изображения рассматриваемого предмета. Причинами астигматизма является неравномерная кривизна роговой оболочки глаза и (или) неправильная форма хрусталика.

Симптомы: проблема со зрением, выражающаяся в невозможности четко рассмотреть

что-либо из-за «расплывчатости» изображения.

Что происходит? Астигматизм, как значительный дефект зрения, вызывает снижение его остроты.

Что делать? Астигматизм не поддается лечению, но может быть скорректирован специальными цилиндрическими стеклами очков или особыми контактными линзами.

Чем раньше поставлен диагноз «астигматизм», тем скорее будет произведена коррекция зрения, и, соответственно, перенапряжение глаз не вызовет его серьезного ухудшения. Очень важно поэтому регулярно посещать окулиста, особенно детям в тех семьях, где родители страдают астигматизмом.

Астма

Бронхиальная астма – хроническое заболевание органов дыхания, проявляющееся в наступающих с разной периодичностью приступах удушья. Чаще всего астмой заболевают дети родителей-аллергиков. Также способствует ее развитию неблагоприятная экология и курение в доме.

Симптомы: внезапное затруднение дыхания с возникновением удушья. Дыхание при астматическом приступе становится свистящим, грудная клетка раздувается, носогубный треугольник синее. Приступы астмы возникают внезапно, чаще всего ночью. Им может предшествовать стеснение в груди, общая слабость, сонливость, заложенность носа.

Что происходит? При бронхиальной астме больной страдает внезапными приступами удушья, вызванного нарушениями проходимости бронхов. Эти приступы могут наступать внезапно, а могут развиваться постепенно. Нередко приступу предшествуют его предвестники. Такими предвестниками могут служить раздражительность, бессонница, снижение или отсутствие аппетита, общая слабость организма. Это может проявляться за 1–2 дня до наступления приступа. Другие предвестники, более заметные, хотя и схожие по симптомам с простудными, иногда появляются за день до начала приступа астмы, иногда – за 6–10 часов. Это зуд в носу, вызывающий частое чихание и обильные водянистые выделения, першение в горле и сухой кашель. Может быть осиплость голоса. Астма дает повышенную чувствительность к механическому раздражению, холоду, перемене давления, перемене погоды, психоэмоциональным перегрузкам и т. д.

Приступы удушья при астме имеют разную степень тяжести и разную продолжительность: от нескольких часов до нескольких дней.

Легкие приступы характеризуются небольшим учащением дыхания, при котором раздуваются крылья носа и при выдохе явственно слышны свистящие хрипы.

Приступ средней тяжести сопровождается значительным учащением дыхания, которому вынуждены помогать теперь и межреберные мышцы. Дыхание становится неритмичным. Носогубный треугольник выделяется бледностью на фоне лица, речь затрудняется, пропуская только отдельные части предложений или короткие, рубленые фразы.

Тяжелый приступ астмы вовлекает в дыхание глубокие мышцы шеи, частота дыхания возрастает в 2 раза по сравнению с обычным дыхательным ритмом, дыхание затруднено, особенно выдох, носогубный треугольник может приобретать синюшный оттенок. Речь также затруднена, прорываются только отдельные слова. Тяжелый приступ может сопровождаться потерей сознания.

Что делать? Только врач может назначить адекватное степени тяжести приступа лечение и принять решение о необходимости госпитализации, которая нередко требуется для снятия среднетяжелого и тяжелого приступов.

Если вы столкнулись с астмой впервые, немедленно вызывайте «скорую помощь» при начале приступа!

Как помочь себе в ожидании врача?

Первое, что нужно сделать, – обеспечить доступ свежего воздуха в помещение. Хорошо снимают спазм бронхов горячие ножные ванны, но они не каждому показаны. Если у вас большое сердце и (или) повышенное давление, то ножные ванны не для вас. Можно поставить стул в ванную комнату и открыть кран с горячей водой, чтобы напустить пар, – это также помогает снять спазм. Постарайтесь сохранять спокойствие и не поддаваться страху, поскольку страх только усиливает бронхоспазм и удушье.

Продолжительность приступа и его тяжесть неодинакова в разные периоды болезни. Приступ может длиться от нескольких минут до нескольких дней. Заканчивается он кашлем с отделением мокроты.

Удушье вызывает сильный страх, однако смерть во время самого приступа наступает крайне редко и в основном у пожилых людей.

Чем не следует пользоваться и что не следует делать во время приступа астмы:

- принимать антиаллергические (антигистаминные) препараты первого поколения, в первую очередь такие, как димедрол, пипольфен, супрастин и тавегил, поскольку они способствуют угнетению дыхания в силу седативного (успокаивающего и в некоторых случаях снотворного) действия;
- принимать седативные препараты (по той же причине, что и вышеперечисленные антигистаминные);
- проводить фитотерапию (среди больных астмой немало аллергиков, и у них может оказаться аллергия на пыльцу используемых трав и соцветий, тем более высушенных);
- ставить горчичники (могут вызвать усиление бронхоспазма и, следовательно, усугубить удушье).

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения бронхиальной астмы:

- совершать длительные прогулки, эффективнее всего – в хвойном лесу;
- пить вместо чая отвар листьев крапивы (чайная ложка на стакан кипятка);
- пить настой боярышника (залить столовую ложку плодов стаканом кипятка) 3 раза в день при затруднении дыхания;
- пить сок репы по стакану на ночь (сок предварительно прокипятить!);
- есть бутерброды со сливочным маслом, смешанным с мелко натертым чесноком и посыпанным солью;
- принимать ванны с экстрактом из сосновой хвои.

Бронхиальная астма, продолжающаяся многие годы, может привести к эмфиземе легких, хроническому бронхиту, пневмо-склерозу и легочно-сердечной недостаточности. Больные с редкими приступами астмы сохраняют трудоспособность и ведут нормальный образ жизни.

Больные с частыми приступами и серьезными изменениями со стороны органов дыхания и кровообращения могут потерять трудоспособность частично или полностью.

Для профилактики бронхиальной астмы огромное значение имеет соблюдение режима дня. Желательно ложиться спать и пробуждаться постоянно в одно и то же время, установить оптимальный режим чередования работы и отдыха.

Помещения, в которых вы живете и работаете, необходимо часто проветривать.

Помогает также установление разумной диеты и закаливание организма.

Из разнообразных дыхательных гимнастик для профилактики бронхиальной астмы наиболее действенными зарекомендовали себя ушу, цигун и йогические практики.

Если астма вызвана проявлениями аллергии, необходимо определить и устранить аллергены. Полезно хотя бы месяц-два в году отдыхать у моря или в горах. Иногда при перемене места жительства приступы астмы прекращаются навсегда.

Атеросклероз

Атеросклероз – особая форма патолого-анатомических изменений артерии при атеросклерозе. Атеросклероз – изменение стенок артериальных сосудов, заключающееся в их уплотнении с потерей нормальной эластичности. Причины

склеротических изменений в артериях разнообразны, наиболее частыми являются возрастные изменения, воспалительные процессы в стенках артерий и отложения извести.

Симптомы: симптомы атеросклероза могут быть разными, в зависимости от того, где произошло преимущественное поражение сосудов. Атеросклероз сосудов головного мозга характеризуется головной болью и головокружениями, ощущением постоянного шума, ослаблением памяти. Атеросклероз сосудов сердца сопровождается болями в сердце. Атеросклероз периферических сосудов вызывает боли в ногах, пояснице и спине, быструю утомляемость, исхудание.

Что происходит? Атеросклероз – поражение артерий, сопровождающееся скоплением на их внутренней поверхности жировых веществ в виде желтоватых бляшек, приводящих к резкому изменению стенок артерии. Врачи образно называют атеросклероз «ржавчиной жизни». Атеросклероз очень сильно связан со стрессами в нашей жизни, так как стресс провоцирует поступление в кровяное русло холестерина из печени, а постоянно растущий уровень холестерина в крови связан с возрастающим риском атеросклероза (уплотнением артерий), главным фактором при сердечных приступах.

Самое неприятное в атеросклерозе то, что его прямыми следствиями являются не только головные боли и боли в ногах, но и тяжелые поражения психики, включая потерю памяти, а также такие серьезные заболевания, как диабет, почечная недостаточность, стенокардия, инфаркт и инсульт.

Что делать? Тем, кому уже за 35, неплохо для самоуспокоения сдавать каждый год анализ крови на холестерин. Этот анализ либо поможет вам убедиться, что с вами все в порядке, либо даст возможность начать лечение на ранней стадии заболевания, когда справиться с ним нетрудно. Достаточно не заниматься спортом, вести малоподвижный образ жизни и иметь лишний вес, чтобы оказаться в группе риска.

Рецепты. Народная медицина для профилактики атеросклероза рекомендует гулять в дубовой роще ежедневно не менее получаса в день. Полезно также употребление чеснока, отвара плодов боярышника (столовая ложка плодов на стакан кипятка, настаивать в течение получаса, пить перед едой и на ночь). Можно принимать настойку плодов боярышника на спирту: по чайной ложке с водой на ночь.

Атеросклероз можно лечить разумной диетой, учитывая, что некоторые овощи и фрукты, а также другие продукты питания помогают очистить организм от холестерина.

Фрукты и ягоды, полезные при атеросклерозе:

- грейпфрут (понижает кровяное давление, нормализует работу печени и желудочно-кишечного тракта);
- лимон в виде сока (сок из половинки лимона на полстакана кипятка 2 раза в день) и салатной заправки;
- персики в виде сока по четверти стакана за полчаса до еды (противопоказан при диабете и аллергии);
- инжир (противопоказан при подагре, диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта);
- хурма (1–2 плода ежедневно);
- чернослив, предварительно ошпаренный крутым кипятком;
- яблоки (в виде сока по полстакана трижды в день за полчаса до еды или съесть по 2 яблока в день: по одному до завтрака и после ужина);
- земляника (нормализует обмен веществ);
- малина (пить вместо чая настоек: 3 столовые ложки малины на стакан кипятка, настоять в течение часа);
- смородина (ягоды и сок).

Овощи, полезные при атеросклерозе:

- картофель (полезна смесь соков картофеля, моркови и сельдерея, которую надо употреблять по 100 мл натощак перед завтраком, обедом и ужином в течение трех недель);
- лук репчатый (стакан лукового сока смешать со стаканом меда и принимать по столовой

ложке 3 раза в день через 2 часа после еды);

- огурцы (в виде сока по четверти стакана);
- помидоры (перетертые в салате с чесноком, сладким перцем, хреном и яблоками);
- редька (по столовой ложке сока 3 раза в день).

Крупа, полезная при атеросклерозе, – гречиха (каши из необжаренной крупы).

Для профилактики атеросклероза полезно есть морскую капусту, а также употреблять для приготовления разных блюд и заправки салатов нерафинированное подсолнечное масло.

Беременность (возможные нарушения и их профилактика)

Беременность – физиологический процесс развития оплодотворенной клетки. Нормальная длительность беременности равна 10 лунным месяцам, что составляет 280 дней. Колебания от 250 до 320 дней считаются нормальными.

Что происходит? Развитие беременности сопровождается существенными изменениями в организме женщины. К этим изменениям относится постепенное увеличение матки, так же как и увеличение молочных желез и подготовка их к выделению молозива и молока. Претерпевает изменения деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Что делать? Для правильного течения беременности необходимо соблюдать правильный гигиенический режим. Раннее обращение в женскую консультацию способствует сохранению здоровья женщины и нормальному развитию плода.

Если вы наблюдаете у себя один из перечисленных ниже симптомов:

- слабость и головокружение,
- боли в нижней части живота,
- кровотечение, даже незначительное,
- обморочные состояния,
- отеки,
- повышенное давление, немедленно обращайтесь к врачу!

Особое внимание должно быть уделено питанию беременной. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей, особенно кальция. Недостающий для нормального развития плода кальций «изымается» из организма матери, в связи с чем у нее портятся зубы, могут происходить изменения в костях. Желательно включить в рацион побольше молокопродуктов и поменьше соли, так как соль способствует появлению отеков. Рациональное питание при беременности включает в себя употребление в пищу таких продуктов, как мясо и рыба, творог и молоко, сыр и яйца, сливочное и растительное масло, сахар, ржаной и пшеничный хлеб, макаронные изделия и крупы, овощи и фрукты. Лучше принимать пищу в 4–5 приемов понемногу. Во время беременности часто возникают запоры. Чтобы избежать этого, нужно включить в рацион яблоки, простоквашу и чернослив.

Слабительные препараты можно принимать только по назначению врача, как и все другие лекарственные препараты во время беременности!

Для правильного течения беременности очень важен полноценный ночной сон, не менее 8 часов в сутки, и ежедневное пребывание на свежем воздухе. Длительные прогулки при этом нежелательны.

Одежда и обувь должны быть свободными, обувь непременно на низком каблуке или без каблука. Начиная с 6-го месяца беременности рекомендуется носить специальный бандаж для сохранения правильного положения матки и предупреждения чрезмерного растяжения брюшной стенки. Бюстгальтер лучше всего подобрать не слишком свободный, но и не сдавливающий, из натуральной ткани.

Полезна ежедневная гимнастика, которая при правильном ее проведении (медленность и

плавность в выполнении упражнений, расслабление мышц после каждого упражнения) снижает вероятность возникновения осложнений течения беременности и облегчает роды.

Половые сношения желательнее ограничить в первые 2 месяца беременности (они могут спровоцировать выкидыш), и исключить в последние полтора месяца (чтобы избежать занесения инфекции во влагалище).

Очень важно во время беременности не переутомляться, не болеть инфекционными болезнями, избегать стрессов и ни в коем случае не поднимать тяжести.

При несоблюдении вышеперечисленных рекомендаций и по другим причинам возможны осложнения беременности. К осложнениям беременности относятся токсикозы. Токсикозы первой трети беременности характеризуются тошнотой и рвотой; последней трети беременности – отеками, повышенным артериальным давлением и поражением почек. В случае низкого прикрепления плаценты (у шейки матки) и преждевременного отделения плаценты от стенки матки возможно возникновение кровотечения. Осложнения могут привести к выкидышу или преждевременным родам. Перенесенные во время беременности инфекционные заболевания, особенно краснуха, могут вызвать дефекты развития плода.

Рецепты. Народная медицина рекомендует на протяжении всей беременности пить по четверти стакана морковного сока за час до еды или по стакану воды с добавленной в нее ложкой яблочного уксуса и ложкой меда 3 раза в день во время еды.

Во все время беременности необходимо сосредоточиться не на своих недомоганиях, неудобствах и опасениях, а на мыслях о будущем ребенке и радости материнства.

Беременность внематочная

Внематочной беременностью называется развитие оплодотворенного яйца вне матки. Чаще всего это происходит при недоразвитии труб, их значительной длине и извилистости, а также при воспалительных процессах в трубах.

Симптомы: боли в нижней части живота, иногда схваткообразные; незначительные кровотечения. Слабость, головокружения, обмороки.

При сильных болях в низу живота или потере сознания следует немедленно вызывать больному «скорую помощь», сообщая при вызове, что вы подозреваете внематочную беременность. Если не принять экстренных мер при разрыве труб, возможен летальный исход от потери крови.

; Что происходит? Чаще всего наблюдается трубная внематочная беременность, которая возникает в тех случаях, когда имплантация и развитие плодного яйца происходит в маточной трубе, а не в матке. Продвижение оплодотворенного яйца по маточной трубе затруднено, поэтому оно прикрепляется к трубе и продолжает развиваться в ней. Как правило, рост плода приводит к истончению трубы и к тому, что на 6—9-й неделе происходит разрыв трубы.

Разрыв трубы характеризуется внезапными резкими болями в низу живота, отдающими в плечо, пупок и лопатку, частым пульсом, бледностью и обмороком как следствием сильного внутреннего кровотечения.

Что делать? При подозрении на внематочную беременность необходимо немедленно вызвать «скорую помощь», так как потребуются срочное хирургическое вмешательство для остановки кровотечения и удаления плода.

До прибытия «скорой помощи» нужно обеспечить больной полный покой, приподнять ее ноги, положить в низ живота пузырь со льдом или холодной водой, давать пить маленькими глотками горячую воду с лимоном.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для остановки кровотечения:

- принимать экстракт крапивы по 30 капель за полчаса до еды или отвар листьев крапивы (столовая ложка крапивы на стакан кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день;

- принимать спиртовой экстракт коры калины по 30 капель в день или отвар ягод калины (3 столовые ложки ягод на пол-литра кипятка);
- есть сваренные в кожуре апельсины;
- принимать настой корня барбариса по 30 капель 3 раза в день;
- есть свежие ягоды калины или рябины.

Профилактикой внематочной беременности является своевременное обнаружение и лечение воспалений половых органов. В целях профилактики женщинам рекомендуется посещать гинекологическую консультацию 1–2 раза в год. Спровоцировать внематочную беременность могут также предшествовавшие аборт и вредные способы предохранения от беременности, в том числе установка у нерожавших женщин внутриматочной спирали.

Бесплодие

Бесплодием называют неспособность зрелого организма к производству потомства. Причиной бесплодия могут быть изменения как в половых железах, так и в половых проводящих путях. Бесплодие встречается как у женщин, так и у мужчин.

Симптомы: отсутствие беременности по истечении 2 лет регулярной половой жизни со здоровым в половом отношении мужчиной.

Что происходит? Чаще всего причинами женского бесплодия являются изменения маточных труб в результате перенесенного воспаления, аномалии и недоразвитие женских половых органов, опухоли яичников или матки, загибы матки. Бесплодие может быть обусловлено и резко кислой средой во влагалище, в связи с чем сперматозоиды слишком быстро гибнут, а также отсутствием или неполноценностью ооцитов яйцевых клеток.

Мужское бесплодие зависит от неспособности к совокуплению по причине повреждения или уродства полового органа, от ослабления половых функций или от неспособности к оплодотворению. Неспособность к оплодотворению бывает вызвана тем, что семя не может излиться по семявыводящему каналу – результат перенесенного воспаления. Другой причиной неспособности к оплодотворению может явиться отсутствие в семени живых сперматозоидов, что наблюдается при недоразвитии и опухолях яичек, хронических инфекциях (туберкулез), хронических отравлениях и нарушениях функции желез внутренней секреции.

Что делать? Лечение бесплодия индивидуальное, в зависимости от вызвавшей его причины. При женском бесплодии возможно применение хирургических методов в случаях неэффективности медикаментозной и гормональной терапии. Лечение мужского бесплодия направлено на устранение причины, вызвавшей заболевание.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для устранения причин бесплодия и наступления беременности:

- пить вместо чая отвар еловой хвои (столовая ложка на стакан кипятка) как средство от полипов;
- есть больше продуктов, содержащих витамин Е (печень, зеленый листовый салат) или принимать витамин Е в капсулах;
- пить настой цветов или плодов боярышника (столовая ложка боярышника на стакан кипятка) по полстакана 3 раза в день;
- есть лук-порей.

Профилактикой бесплодия является своевременное лечение воспалительных заболеваний половых органов; избегание травматических повреждений шейки матки или ее стенок, что часто случается при абортах; лечение болезней, связанных с нарушениями обмена веществ; здоровый образ жизни (в первую очередь – отказ от курения и приема алкогольных и наркотических препаратов).

Близорукость

Близорукостью называют недостаток преломляющей способности глаза, ограничивающий возможность четко видеть вдаль. Причинами близорукости служат наследственная предрасположенность, особенности строения глазниц, неблагоприятное освещение, чтение книг с мелким шрифтом, напечатанных на плохой бумаге, неправильная посадка за рабочим столом и многие другие факторы.

Симптомы: ограничение возможности видеть вдаль, от небольшого до значительного.

Что происходит? После преломления в глазу идущие от предметов параллельные лучи света должны сходиться в фокусе на сетчатке. При близорукости эти лучи сходятся не на сетчатке, а перед ней, в связи с чем предметы предстают в неясном, неотчетливом изображении. Этот дефект можно преодолеть с помощью специальных вогнутых линз, то есть стекол очков. Силу линз принято измерять в диоптриях.

Существует 3 степени близорукости:

- слабая (до 3 диоптрий);
- средняя (от 3 до 6 диоптрий);
- сильная (выше 6 диоптрий).

Что делать? Острота зрения при близорукости всегда ниже нормы, однако при правильном пользовании индивидуально подобранными врачом очками зрение может улучшиться и даже полностью восстановиться. При высокой степени близорукости бывает трудно достичь нормальной остроты зрения даже с помощью очков. В таких случаях может помочь коррекция зрения методом хирургического вмешательства.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для улучшения зрения есть чернику и морковь.

Профилактикой близорукости является достаточное освещение, правильное расположение при чтении (за столом, с книгой не ближе 30 сантиметров до глаз), перерывы для отдыха глаз, свежий воздух в помещениях. Особенно важна профилактика близорукости для детей.

Бородавки

Бородавки – это плотные сухие кожные доброкачественные опухолевые образования.

Симптомы: появление на коже плотных неэластичных узелков телесного или желтовато-серого цвета. В случае появления подошвенных бородавок – болезненность при ходьбе.

Что происходит? Время от времени бородавки могут возникать на ладонях, пальцах рук, иногда – на теле. Бородавки не болезненны и обычно сходят сами в течение нескольких месяцев. Требуют внимания бородавки на гениталиях и около анального отверстия, так как их легко поцарапать туалетной бумагой и инфицировать.

Если бородавок много и они продолжают нарастать, необходимо обратиться к врачу, который назначит соответствующий противовирусный препарат.

Особой разновидностью являются бородавки на подошве, которые так и называются подошвенными бородавками. Во-первых, они заразны, а во-вторых, вызывают боль при ходьбе.

Что делать? Подошвенную бородавку можно попробовать заклеить пластырем и не ходить без носок или чулок, поскольку есть шанс, что бородавка сойдет сама. Если этого не происходит, нужно обратиться к врачу, который либо выпишет жидкость для обработки бородавки, либо направит вас в поликлинику для удаления бородавки.

Успешным методом лечения всех остальных бородавок является их замораживание жидким азотом, выжигание током д'Арсонваля, а также выжигание лазером.

Рецепты. Народная медицина рекомендует смазывать бородавки соком чистотела от трех до семи раз, после чего бородавки, как правило, сходят. Как средство, сводящее бородавки, рекомендуют чеснок и сок одуванчика, а также уксусную кислоту (капать на бородавку из пипетки по капле уксусной кислоты перед сном ежедневно). Можно также натирать бородавку свежесжатым соком кислых яблок или смачивать утром и вечером собственной мочой. Мокрые бородавки натирают нашатырным спиртом.

Причина возникновения бородавок – вирусы, так что лучшей профилактикой от бородавок является соблюдение гигиенических правил.

< br>

Бронхит

Бронхитом называется воспаление слизистой оболочки бронхов. Может быть самостоятельным заболеванием, но очень часто сопутствует другим заболеваниям, в первую очередь таким как грипп, корь, коклюш и другие инфекционные заболевания. Чаще всего бронхит наблюдается осенью и весной при резких колебаниях температуры. Наиболее тяжело бронхит переносят дети и пожилые люди, а также больные с нарушением кровообращения в малом круге.

Симптомы: сухой болезненный кашель, першение в горле, охриплость голоса, озноб и повышение температуры.

У детей бронхит сопровождается сильным кашлем и хрипами. Даже если сильный кашель не сопровождается высокой температурой, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Что происходит? Бронхит может быть острым и хроническим. Острый бронхит, как правило, возникает в результате инфекции и протекает на фоне ринита, ларингита, фарингита, трахеита, гриппа, катара, воспаления легких и аллергии. Спровоцировать возникновение бронхита может ослабление организма вследствие других перенесенных заболеваний, пристрастие к алкоголю и курению, переохлаждение, длительное пребывание в сырости, повышенная влажность воздуха.

Предвестниками острого бронхита являются насморк, першение в горле, охриплость и иногда временная потеря голоса, сухой болезненный кашель. Может повышаться температура, появляться озноб, ломота в теле и общая слабость.

Хронический бронхит может развиваться как осложнение после острого или при частом повторении острых бронхитов. При хроническом бронхите воспаляется не только слизистая оболочка, но и сами стенки бронхов вместе с окружающей их тканью легких. Поэтому хронический бронхит часто сопровождается пневмоклерозом и эмфиземой легких. Главный признак хронического бронхита – сухой приступообразный кашель, особенно часто появляющийся по утрам после ночного сна, а также в сырую и холодную погоду. При кашле отхаркивается гнойная мокрота зеленоватого оттенка. Со временем у больного хроническим бронхитом появляется одышка, бледность кожи. Может развиваться сердечная недостаточность.

Что делать? Для лечения острого бронхита используются горчичники, горячие ножные ванны с горчицей, обильное питье, растирания грудной клетки, ингаляции. Полезно пить сироп из корня алтея и настой корня солодки. Эффективен липовый чай (продается в аптеках).

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения бронхита:

- пить чай с малиной, как потогонное средство;
- пить настой листьев мать-и-мачехи (столовая ложка листьев на стакан кипятка, пить по глотку в течение дня), или смеси мать-и-мачехи с багульником и крапивой в равных долях;
- пить настой почек сосны (чайная ложка на стакан воды, прокипятить в течение 5 минут, настоять 1,5–2 часа и выпить в 3 приема после еды);
- пить луковый сок и сок редьки как сильнодействующее отхаркивающее;
- с той же целью пить молоко, кипяченое с содой и медом.

Риск заболевания бронхитом можно свести к минимуму регулярным закаливанием организма и частой уборкой дома, чтобы не допускать скапливания бытовой пыли. Полезно длительное пребывание на воздухе в сухую погоду. Лечение хронического бронхита особенно успешно проходит на морском побережье, а также в сухой гористой местности (например на курортах Кисловодска).

Бронхоэктатическая болезнь

Бронхоэктатическая болезнь – хроническое заболевание с глубоким поражением бронхов и легких, бронхоэктазами (растяжением бронхов) и иными осложнениями.

Причины бронхоэктазов различны. Для врожденного бронхо-эктаза это неправильное развитие бронхов во внутриутробном периоде. Приобретенные бронхоэктазы возникают на почве других заболеваний дыхательной системы (бронхит, корь, коклюш, плеврит, пневмония).

Симптомы: утренние приступы кашля с обильным отделением мокроты, обладающей неприятным запахом. Кровохарканье. Характерным признаком бронхоэктатической болезни на запущенных этапах являются «барабанные палочки», то есть утолщение, на концевых фалангах пальцев рук, а иногда и ног, и ногти, напоминающие по форме часовое стекло.

При появлении кровохарканья необходимо немедленно обратиться к врачу.

Что происходит? Бронхоэктатическая болезнь подразделяется на несколько периодов. Первый период характеризуется кашлем с выделением мокроты, особенно в весенний и осенний периоды года, когда на улице стоит сырая погода. Часто возникают обострения хронического бронхита, плевриты и пневмонии. Второй период заболевания возможен в двух видах. При первом варианте развития болезни по утрам появляются приступы кашля, при которых отхаркивается обильная (до литра в сутки) зловонная слизисто-гнойная мокрота. Часто бывает кровохарканье. При втором, так называемом «сухом», варианте течения болезни кашель с мокротой отсутствует, но есть кровохарканье и периодически повторяющиеся легочные кровотечения. Температура тела значительно повышается при накоплении мокроты, появляется одышка. Со временем развивается сердечно-легочная недостаточность, проявляющаяся вначале одышкой и сердцебиением, отеками ног, увеличением печени. Третий этап болезни характеризуется дальнейшим развитием процесса со значительной интоксикацией всего организма, истощением и тяжелыми осложнениями, ведущими к летальному исходу.

Что делать? Лечение бронхоэктатической болезни направлено в основном на замедление болезнетворных процессов. Курортное лечение на юге Крыма, в Кисловодске и Теберде эффективно лишь на первой, начальной стадии заболевания.

Рецепты. Народная медицина рекомендует действенные отхаркивающие средства для более легкого отделения мокроты:

- принимать сок подорожника с медом;
- пить растопленное сало, а еще лучше – бар*сensored*й жир, размешивая столовую ложку жира в стакане горячего молока;
- пить сок черной редьки с медом, разведенные в пропорции 2: 1 по столовой ложке перед каждым приемом пищи, а также на ночь;
- вместо чая пить на ночь горячий настой исландского мха;
- пить свежесжатый сок репы по столовой ложке до 6 раз в день.

Профилактика бронхоэктатической болезни заключается в предупреждении возникновения пневмонии и иных заболеваний верхних дыхательных путей, избегания ателектаза легкого, то есть спадания его альвеол.

Варикозное расширение вен

Варикозное заболевание вен поражает по преимуществу ноги и прямую кишку и является результатом слабости опорной соединительной ткани, недостаточности клапанов вен и затруднения оттока. Провоцирует возникновение варикозного расширения вен тяжелый физический труд, особенно связанный с поднятием и перемещением тяжестей, а также длительное пребывание на ногах. Кроме того, появлению и развитию заболевания способствуют частые запоры. Очень часто начало заболевания связано с беременностью, когда раздавленная тяжелая матка длительное время сдавливает вены малого таза.

Симптомы: утомление и отеки ног к вечеру. Появление на коже ног синеватых, бурых и коричневатых пятен.

Что происходит? Варикозное заболевание вен выражается в потере венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах расширяются, образуя «узлы». Скорость кровотока в расширенных участках вен замедляется, а это способствует образованию в них тромбов. Вены увеличиваются и изменяют форму. Чаще всего заболевание поражает вены ног. Расширенные вены могут либо просвечивать под кожей, либо набухать под кожей в виде «узлов». Кровь течет по расширенным венам медленнее, а это может привести к образованию тромбов и развитию тромбофлебита.

Варикозное расширение вен развивается постепенно. Первыми его признаками является быстрое утомление ног при ходьбе и отекание их к вечеру.

Что делать? На начальных стадиях заболевания может помочь ношение специальных эластичных чулок или бинтование ног на день от стопы до середины бедра эластичным бинтом. При сидячей работе желательно держать больную ногу в горизонтальном положении и каждые 2–3 часа устраивать перерыв минут на 10 для ходьбы. На работу и с работы желательно ходить пешком (если, конечно, расстояние позволяет), не спеша и не перенося тяжести. Большую пользу приносят занятия лечебной физкультурой.

Рецепты. Народная медицина рекомендует лечение капустным листом. Для этого нужно отделить от капусты листья, слегка сбрызнуть их водой и положить в холодильник на сутки. Перед сном на сухую ногу наложить на пораженные варикозом участки капустные листья и мягко зафиксировать их бинтом или марлей. Процедуру желательно повторять ежедневно в течение месяца. Эффективен также компресс из перезрелых помидоров. Летом очень полезен суп из крапивы. Прежде чем использовать предложенные народной медициной средства, не забудьте проконсультироваться с врачом-специалистом.

Внимание! При варикозе ни в коем случае нельзя принимать горячие ванны.

Для профилактики варикоза рекомендуется отказаться от высоких каблуков, так как обувь на высоких каблуках ограничивает сокращения икроножных мышц и мешает пружинить суставам, что ведет к застою крови в венах. При сидячей работе для уменьшения нагрузки на вены ног желательно ставить ноги на скамеечку. При сидении нежелательно закидывать ногу на ногу, так как эта поза затрудняет кровоток в ногах, пережимая сосуды ног. Очень полезно массировать стопы на массажном коврике или с помощью массажных тапочек. Очень полезные для вен занятия – езда на велосипеде и плавание.

Ветряная оспа (ветрянка)

Ветрянка – заразная детская болезнь вирусного происхождения, характеризующаяся высыпанием на коже красных пятнышек, на которых впоследствии появляются пузырьки.

Симптомы: за исключением сыпи, на начальных стадиях заболевания иных симптомов может не наблюдаться, хотя нередко появление сыпи предваряют головная боль и общее недомогание. Ветряная оспа может протекать как без повышения температуры, так и с высокой температурой. Прыщики сильно зудят, расчесы приводят к нарывам.

Сыпь, возникающую при ветряной оспе, легко спутать с сыпью, возникающей при более опасных заболеваниях. При появлении сыпи необходимо немедленно обратиться к врачу!

Что происходит? Сначала появляется всего несколько прыщиков, похожих на обычные. Затем кожа вокруг них краснеет, набухают волдыри, которые впоследствии лопаются и высыхают, образуя корочки. Новые волдыри появляются в течение 3–4 дней. Через 2 дня после того, как к новым волдырям перестают появляться, больной перестает быть заразным. Инкубационный период ветряной оспы, то есть период от момента заражения до начала

появления прыщиков, длится от 2 до 3 недель.

Что делать? Для снятия зуда можно протирать сыпь ваткой, смоченной в содовом растворе, для дезинфекции хорошо смазывать волдыри зеленкой. Очень важно следить за чистотой белья и ногтей.

Больного необходимо изолировать от окружающих с начала заболевания и до истечения 5 дней с момента появления последних прыщиков.

Рецепты. При ветряной оспе помогают антиаллергические препараты и витамины.

Как правило, ветряная оспа не требует специального лечения и проходит через неделю. Взрослые переносят ветряную оспу тяжелее, у них более длительная лихорадка, интоксикация и обильные высыпания, которые могут быть даже на ладонях и на подошвах. Ветрянка может давать осложнения в виде энцефалита, пневмонии, миокардита.

Волосатость

Волосатостью называют появление длинных темных (иногда рыжих) грубых волос на тех местах, где обычно растут только пушковые волоски.

Симптомы: появление волос в нетипичных для их роста местах.

Что происходит? Грубые волосы могут расти вокруг длительно не заживающих язв и рубцов. Нарушения функций надпочечников, яичников и щитовидной железы нередко приводит к росту усов и бороды у женщин. К тому же эффекту приводит сбривание или выщипывание пушка на этих местах.

Что делать? При появлении необычного роста волос следует обратиться к врачу для обследования, выяснения причины и соответствующего лечения.

Рецепты. Волосы можно «спрятать», обесцветив их, сделав визуально незаметными. Для обесцвечивания используют перекись водорода.

Самым эффективным и надежным средством удаления волос на лице является электроэпиляция. Все остальные способы (бритье, депиляция) решают проблему только на время и требуют постоянного повторения.

Вросший ноготь

Вросшим ногтем называют врастание ногтевой пластины в окружающие мягкие ткани. Чаще всего вросший ноготь встречается на больших пальцах ног.

Причинами вросшего ногтя являются сдавливающая пальцы, тесная обувь и ушибы ногтей.

Симптомы: боль при ходьбе. Покраснение, опухание и воспаление ногтевого валика.

При появлении дергающей боли в покрасневшем и опухшем ногтевом валике необходимо срочно обратиться к хирургу!

Что происходит? Ноготь врастает в мякоть пальца острыми краями и причиняет боль при ходьбе и воспаление ногтевого валика, который краснеет и опухает. Иногда происходит изъязвление и нагноение.

Что делать? При врастании ногтя нужно сделать теплую ножную ванну с раствором соды (чайная ложка на стакан воды) или розовым раствором марганцовки, распарить палец, а затем срезать врастающий край ногтя. В тяжелых случаях необходимо хирургическое вмешательство (вскрытие панариция и (или) снятие ногтя).

Рецепты. Народная медицина рекомендует горячие ванны (на пределе терпимости) с поваренной солью для больного пальца. Как правило, после 2–3 таких ванн воспаление рассасывается, либо гной выходит прямо в воду. При наличии хороших *censored*юрных щипцов и мужества для преодоления боли можно самостоятельно удалить вросший уголок.

Профилактикой вросшего ногтя является правильный и регулярный уход за ногтями, которые подстригаются не слишком коротко и без острых уголков на краях, и хорошо

подобранная по ноге, нетесная обувь.

Вши и гниды

Вши – мелкие кровососущие насекомые, гниды – их яйца. Место обитания вшей и гнид – волосяной покров, при этом они легко передаются от одного человека другому.

Симптомы: при заражении вшами и гнидами начинается зуд кожи головы, голова постоянно чешется. Можно увидеть красные следы укусов под волосами и мелкие белые крупинки, «приклеенные» к волосам у корней. Возможна бессонница и потеря аппетита.

Что происходит? Вши паразитируют на коже головы под волосяным покровом, разъедая ее.

Что делать? Если у одного из членов семьи обнаружили вшей или гнид, лечиться нужно всей семьей, как и при любом заражении паразитами. Нужно купить в аптеке средство от вшей и гнид, намазать им всю голову и не смывать столько времени, сколько указано в инструкции. После этого лечебная жидкость тщательно смывается, а волосы расчесываются частой расческой, которая удаляет мертвых вшей и гнид. При большом количестве паразитов процедуру можно повторить не более 3 раз, с интервалом в 3 дня между процедурами.

Расчески и головные уборы также необходимо обработать жидкостью от вшей, а затем сложить на пару недель в пластиковый пакет, и запаковать так, чтобы в пакет не было доступа воздуха.

Рецепты. Народная медицина рекомендует смазывать кожу головы и корни волос раствором скипидара с растительным маслом в пропорции 1:10. Можно также мазать голову чесночным или клюквенным соком и мыть ее отваром травы лаванды.

Необходимо оставаться дома до полного избавления от вшей, чтобы не стать источником заражения для других людей.

Вывих

Вывихом называют стойкое смещение соприкасающихся в норме суставных поверхностей за пределы их нормальной физиологической подвижности, вызывающее нарушения функции сустава.

Симптомы: характерные признаки вывиха – неестественное положение сустава, удлинение или укорочение пострадавшей конечности, нарастающая боль, резкое ограничение подвижности сустава.

При вывихе следует немедленно обратиться к врачу-специалисту для вправления, так как промедление грозит изменениями в тканях, которые сделают безоперационное вправление вывиха невозможным.

Что происходит? Чаще всего вывих возникает в результате травмы. При подвывихе суставные поверхности частично соприкасаются, при вывихе – не соприкасаются совершенно. Вывих может сопровождаться повреждением суставной капсулы, разрывами связок, сосудов и нервов.

Что делать? Первая помощь при вывихе – обездвижить сустав. Можно принять обезболивающее средство. Чтобы не допустить опухания тканей, к месту вывиха желателен приложить лед или грелку с холодной водой. Лечение вывиха заключается в немедленном вправлении, когда смещенная кость ставится на свое место. Сделать это может только специалист, так что пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в ближайшее травматологическое отделение.

Врожденный вывих бедра, как правило, обнаруживается, когда ребенок начинает ходить, поскольку он хромот на вывихнутую ногу. Причиной такого вывиха является недоразвитие тазобедренного сустава, чаще встречающееся у девочек. В первые 2–3 года жизни такой вывих можно устранить вправлением с последующей долговременной (до полугода) фиксацией ног. В старшем возрасте вправить вывих бедра можно только с помощью хирургической операции.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для снятия боли положить на место вывиха тесто из муки с уксусом и забинтовать.

Вывих, который остается более чем на неделю невправленным, можно вправить только путем хирургического вмешательства.

Высотная (горная) болезнь

Высотная, или горная, болезнь – болезненное состояние, возникающее при пониженном атмосферном давлении во время полета или при подъемах на большие высоты.

Симптомы: для высотной болезни характерны общее недомогание, головная боль и головокружение, сонливость и шум в ушах, тошнота и рвота, расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта, бледность, учащение пульса и дыхания.

Что происходит? Признаки высотной болезни обычно обнаруживаются на высотах выше 3000 метров и обусловлены понижением насыщения крови кислородом и нарушением нормального снабжения кислородом тканей.

Выраженность болезненных проявлений зависит не только от высоты, но и от скорости подъема, от частоты и длительности пребывания на высоте, а также от общего состояния организма и его индивидуальных особенностей.

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями легких, следует проконсультироваться с врачом перед полетом, если у них возникла необходимость воспользоваться самолетом.

Что делать? При появлении признаков высотной болезни надо по возможности спуститься с высоты. Если это невозможно (например при длительном авиaperелете), то необходимо находиться в покое, дышать кислородом (из кислородной подушки или при помощи специальной аппаратуры).

Рецепты. Народная медицина рекомендует употреблять в пищу лимоны и кофе, если у вас появились признаки высотной болезни.

Профилактика высотной болезни достигается в первую очередь физической подготовкой, особенно хороший эффект дают занятия гимнастикой, плаванием, конькобежным и лыжным спортом. Благоприятно сказывается также соблюдение режима питания, сна и отдыха.

Гайморит

Гайморитом называют воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной, или гайморовой, полости. В большинстве случаев возникает гайморит в одной из полостей, левой или правой. Острый гайморит, как правило, возникает вскоре после острого насморка или пульпита, кариеса, а также как сопутствующее заболевание при гриппе, кори и скарлатине. Острый гайморит нередко переходит в хронический.

Симптомы: сильная головная боль с ощущением «распухания» головы, повышение температуры, заложенность носа, сопровождающаяся потерей обоняния и выделением гноя.

Внимание! Категорически противопоказано при подозрении на гайморит прогревать пазухи, если нет оттока слизи и гноя!

Что происходит? Воспаление слизистой носа и носовых пазух приводит к скоплению в пазухах слизи и гноя. Острый гайморит характеризуется сильной головной болью и болью в области щеки, сильным насморком с выделением гноя, повышением температуры, ознобом и общим плохим самочувствием.

Хронический гайморит вызывает головную боль, заложенность половины носа с гнойными выделениями из нее, общую слабость и быструю утомляемость. Постоянное выделение гноя

из задней части носа в горло при хроническом гайморите может вызвать хронический кашель.

Что делать? Лечение гайморита заключается в обеспечении оттока слизи и (или) гноя из пазух. Для этого используются капли в нос и физиотерапевтические процедуры (УВЧ, УФО) по рекомендации лечащего врача. Нередко применяется пункция пазухи. В этом случае врач откачивает гной из пазухи и вводит туда противовоспалительные препараты. В доме необходимо поддерживать постоянную температуру и влажность. Если потребуется, использовать для этого обогреватель (лучше всего – масляный радиатор) и увлажнитель воздуха.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для предупреждения гайморита:

- каждое утро втягивать поочередно левой и правой ноздрей подсоленную воду, так, чтобы она проходила по носоглотке и выходила через рот;

- еженедельно посещать сауну.

Для лечения гайморита:

- закапать в каждую ноздрю по 2 капли сока из клубней цикламена;

- при потере обоняния налить на горячую сковородку уксус и дышать уксусными парами.

Предупредить возникновение гайморита можно своевременным лечением насморка (как острого, так и хронического) и кориеса, гриппа, аллергии и прочих основных заболеваний, на фоне которых и развивается гайморит.

Гангрена

Гангреной называют омертвление какого-либо участка тела или органа. Чаще всего гангрена развивается в наиболее удаленных от сердца местах, или там, где нарушено местное кровообращение (аппендикс, легкое).

Симптомы: бессонница и потеря аппетита на фоне повышения температуры и снижения артериального давления, вялость. Увеличение в объеме тканей тела на пораженном участке, отек и окрашивание их в черный или бурый цвета, иногда сине-черный.

При появлении симптомов гангрены следует немедленно обратиться к врачу, чтобы не допустить распространения гангрены и летального исхода.

Что происходит? Послужить причинами гангрены могут разнообразные факторы. В первую очередь причинами гангрены становятся травмы, сопровождающиеся раздавливанием тканей. Затем следуют ожоги и отморожения, а также заболевания, связанные с нарушением питания тканей.

Самой опасной является газовая гангрена, которая развивается в загрязненной ране с большим разрушением тканей под влиянием анаэробных микробов. Чаще всего газовая гангрена поражает руки или ноги. В области раны происходит омертвление тканей, быстро увеличивающееся, отекающее и выделяющее газ. Пораженная конечность быстро опухает. Газовая гангрена характеризуется признаками общего отравления: значительное повышение температуры тела, учащение пульса, ухудшение сердечной деятельности. Нервная система реагирует либо общим возбуждением, либо угнетением и бессонницей.

Что делать? При развившейся газовой гангрене необходимо хирургическое вмешательство. Возможна ампутация конечностей.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения гангрены приложить к пораженному участку тела ткань, пропитанную гвоздичным маслом. Эффективна также простокваша или натертая до кашеобразного состояния репа, а также пережеванный ржаной хлеб с солью. Простоквашу и репу необходимо часто менять.

Профилактика гангрены заключается в своевременном лечении органических заболеваний, которые могут привести к омертвлению тканей (аппендицит, воспаление легких, различные сосудистые нарушения).

Гастрит

Гастритом называют воспаление слизистой оболочки желудка. Причинами возникновения острого гастрита нередко становятся обильная, трудно перевариваемая, жирная или острая, слишком холодная или слишком горячая, недоброкачественная пища и напитки. Иногда гастрит сопутствует другим заболеваниям, таким как аппендицит и холецистит. Гастрит подразделяется на острый и хронический.

Симптомы: признаками острого гастрита являются потеря аппетита, тяжесть и боли в области желудка, отрыжка с неприятным запахом, тошнота и рвота.

Что происходит? Рвота издает неприятный кислый запах, содержит слизь и желчь, плохо переваренные частицы пищи, иногда – примесь крови. После многократной рвоты выделяется тягучая слизь, белая или окрашенная желчью. Больные испытывают сильную жажду, отвращение к пище, ощущают недомогание, сопровождающееся головокружением и головной болью. Температура повышается, пульс учащен. Возможен озноб. Тяжелое состояние продолжается от одного до трех дней. Острый гастрит нередко переходит в хронический.

Причинами хронического гастрита могут стать: переедание, употребление грубой, острой пищи, нерегулярное питание, плохое пережевывание пищи, низкая калорийная, белковая и витаминная ценность пищи, а также злоупотребление спиртными напитками.

Что делать? При лечении гастрита в первую очередь необходимо промывание желудка. Для этого нужно выпить несколько стаканов теплой минеральной воды (идеально подходит боржом или эссентуки). Желательно провести день-два в постели и в первый день не принимать пищу, но пить до 2 литров жидкости. Со второго дня можно есть рисовый и овсяный отвары и пить кисель, затем соблюдать щадящую диету.

Рецепты. Народная медицина для лечения гастрита рекомендует:

- пить овсяный кисель;
- пить отвар травы мать-и-мачехи (столовая ложка мать-и-мачехи на стакан кипятка) по 2 столовые ложки 3 раза в день;
- пить настой листьев брусники (столовая ложка листьев на стакан кипятка) по столовой ложке 3 раза в день;
- пить сок черной смородины;
- пить сок и есть ягоды черноплодной рябины.

Разумная диета, рациональный режим питания, отказ от курения и алкоголя, своевременное лечение заболеваний зубов и кишечника – вот все, что требуется для того, чтобы никогда не познакомиться с гастритом.

Гастроэнтерит

Гастроэнтеритом называют острое инфекционное заболевание с воспалением слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника. Попадая в кишечник, вирус разрушает клетки ворсинок тонкой кишки, а это приводит к нарушению переваривания и всасывания пищи.

Острый гастроэнтерит развивается при отравлении пищевыми продуктами, алкоголем, медикаментами и пр. Хронический гастроэнтерит часто возникает на почве острого, протекает с чередованием обострений и периодов ремиссии.

Симптомы: начало заболевания гастроэнтеритом всегда острое – внезапная боль в животе, тошнота и рвота, понос, сопровождающийся громким урчанием в животе. Стул ярко-желтого цвета, обильный и жидкий, с характерным зловонием. Одновременно с поносом возникает резкое ощущение слабости, нередко головокружение и головная боль. Возможно повышение температуры тела до 38 °С.

Что происходит? Болезнь проходит в легкой, среднетяжелой или тяжелой форме. При

легкой форме болезни стул 3–4 раза в сутки, ухудшение самочувствия незначительное. Среднетяжелая форма характеризуется более частым стулом (до 10 раз в сутки) и рвотой. При тяжелой форме гастроэнтерита частота стула достигает 15 раз в сутки, понос сопровождается многократной рвотой, что обуславливает серьезное обезвоживание организма.

Что делать? Немедленно обратиться к врачу, так как лечение должно быть назначено специалистом. Лечение включает в себя диету и ферментные препараты.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- принимать настой листьев мяты (столовую ложку мяты на стакан кипятка) небольшими порциями в течение дня;
- есть густую кашу из овсяных хлопьев (2 столовые ложки хлопьев на литр воды);
- пить отвар клюквы (столовую ложку ягод на стакан кипятка прокипятить в течение 10 минут) по полстакана 3 раза в день.

К сожалению, вызывающий гастроэнтерит вирус устойчив к обычным дезинфицирующим средствам, так что специфической профилактики нет.

Геморрой

Геморроем называют варикозное расширение геморроидальных вен с образованием наружных и (или) внутренних геморроидальных узлов (шишек), которые нередко становятся причиной кровотечения. Наружные геморроидальные узлы видны как отдельные образования вокруг заднего прохода величиной от горошины до ореха.

Симптомы: на начальной стадии заболевания нет никаких специфических симптомов. Со временем появляется ощущение тяжести в области заднего прохода, иногда – зуд или жжение, при наличии трещин или воспалительного процесса – боли, особенно при дефекации. Ущемление набухших геморроидальных узлов также может вызывать боль. Тяжелая стадия заболевания характеризуется кровотечениями и общей слабостью. Обильные и частые кровотечения становятся причиной хирургического лечения геморроя.

При появлении кровотечения необходимо немедленно обратиться к врачу!

Что происходит? Причинами геморроя чаще всего являются хронические запоры, загибы матки, воспалительные процессы прямой кишки, сидячий образ жизни, длительная работа стоя и чрезмерные физические нагрузки, связанные с подъемом тяжестей, то есть все факторы, способствующие повышению давления в венах прямой кишки. При развитии болезни, то есть расширении вен прямой кишки и образовании геморроидальных узлов и шишек в заднем проходе, вначале появляется ощущение зуда и жжения. При появлении трещин и занесении инфекции появляются боли во время дефекации. Истончение стенок «узлов» и наличие трещин в прямой кишке приводит к кровотечениям.

Что делать? Очень эффективно при лечении геморроя вводить на ночь в анальное отверстие свечи из сырого картофеля. При воспалении вокруг анального отверстия смазывать соответствующие участки абрикосовым маслом.

Рекомендации при появлении первых признаков развития геморроя:

- употреблять в пищу рис, цветную капусту и картофель, мед, мясо и рыбу;
- отказаться от употребления гороха, бобов и фасоли, горчицы и перца, капусты, незрелых плодов и черного хлеба;
- не допускать запоров и не тужиться при дефекации;
- тщательно соблюдать гигиену; желательно подмываться или протирать область заднего прохода влажной салфеткой, если вы вне дома.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при геморрое использовать следующие средства:

- глотать, не разжевывая, целые кусочки чеснока, очищенного от шелухи (1–2 зубчика), как

дезинфицирующее и противовоспалительное средство;

- промывать наружные геморроидальные шишки настоем соцветий ромашки аптечной (2–3 столовые ложки измельченной ромашки залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в течение часа, процедить и использовать);
- вставлять на ночь в задний проход выструганные из свежего сырого очищенного картофеля свечи;
- прикладывать к выпавшим наружу геморроидальным узлам кашлицу из тертой моркови или свеклы, завернутую в ткань (процедура снимает боль и помогает узлам втянуться обратно).

Лучшей профилактикой от геморроя будет отказ от употребления алкогольных напитков, приема соленой, острой, пряной и грубой пищи, а также лечебная физкультура. Желательно избегать продолжительной ходьбы и длительной работы стоя, следить за регулярностью стула, подмываться после дефекации прохладной кипяченой водой.

Гепатит

Гепатитами называют инфекционные и токсические поражения печени. Острые гепатиты раньше называли желтухой. Хронический гепатит нередко называют циррозом печени. Причинами гепатита во многих случаях становятся алкоголизм, сифилис и такие инфекционные заболевания, как бруцеллез, малярия и туберкулез.

Симптомы: отсутствие аппетита, изжога или отрыжка, тошнота и рвота, боли в животе. Температура тела повышается. Появляется ощущение горечи во рту, общей слабости и утомления. Кожа приобретает характерный желтоватый оттенок, за что болезнь и получила свое название «желтуха».

Что происходит? Острый вирусный гепатит – кишечная инфекция с преимущественным поражением тканей печени. Заражение гепатитом происходит контактным, а также воздушно-капельным путем. Через неделю после начала заболевания боли локализуются в области печени, а сама печень ощутимо увеличивается. Моча становится темной, а кал обесцвечивается. Обычно болезнь не длится более месяца.

Хронический гепатит характеризуется быстрой утомляемостью, слабостью и раздражительностью, тупыми болями в области печени, нарушением аппетита, метеоризмом и тошнотой, непереносимостью жиров. Возможно пожелтение кожи и глазных белков. Хронический гепатит может перейти и в цирроз печени.

Что делать? Лечение острого гепатита проводится только в условиях стационара. Основу лечения составляет строгий постельный режим и диета. Помещение, в котором находился больной, подвергается дезинфекции, а лица, с которыми он вступал в контакт, становятся на диспансерный учет.

В течение года после выписки из больницы необходимо соблюдать указанный врачом режим и диету. Предписанная диета совершенно исключает спиртное, консервы и копчености, шоколад и жареное. Нельзя переутомляться ни умственно, ни физически, противопоказано перегреваться или переохлаждаться. Несоблюдение рекомендаций врача может привести к возникновению хронического гепатита и даже к циррозу печени.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при гепатите:

- пить сок квашеной капусты по полстакана ежедневно в течение месяца;
- пить настой хрена на молоке (2 столовые ложки тертого корня хрена на стакан молока прогреть до закипания, но не кипятить) небольшими глотками в течение дня;
- пить настой листьев мяты (2 столовые ложки на 2 стакана кипятка настаивать в течение суток) в 3 приема в течение суток;
- пить на ночь грейпфрутовый сок.

Лучшей профилактикой гепатита является соблюдение правил личной гигиены: обязательное мытье рук с мылом перед принятием пищи, употребление только кипяченой воды, тщательное мытье овощей и фруктов.

Герпес

Герпес – вирусное заболевание с высыпанием пузырьков на коже и слизистых оболочках.

Симптомы: первичный герпес в 90 % случае протекает без характерно выраженных симптомов. Рецидивирующий герпес чаще всего протекает с поражением кожи. Высыпания располагаются на самых разных участках кожи. Как правило, высыпаниям предшествует зуд и жжение, небольшой отек и покраснение кожи. Типичная герпетическая сыпь – группа мелких пузырьков на отечной, покрасневшей коже. Прозрачная жидкость внутри пузырьков скоро мутнеет, а вслед за этим пузырьки вскрываются. Пораженный участок покрывается корочками, которые засыхают и отпадают, не оставляя заметных следов на коже.

Что происходит? Вирус герпеса поражает кожу, слизистые оболочки, глаза, внутренние органы и центральную нервную систему. Провоцируют возникновение герпеса и его рецидивов инфекции, простудные заболевания, менингит и сепсис. У женщин рецидивы могут возникать в предменструальный период.

Самый распространенный герпес – на губах. Высыпания могут возникать то на одном, то на другом участке кожи, а могут возобновляться на одном и том же месте. Сыпь не болезненна. Весь процесс длится не более недели. Одновременно с появлением сыпи могут увеличиваться лимфоузлы, появляться ощущение озноба и легкая лихорадка.

Очень распространена генитальная форма герпеса. У мужчин герпетические высыпания появляются обычно на внутреннем листке крайней плоти, на головке и в стволе полового члена. Если высыпаний много, в процесс могут вовлекаться лимфоузлы. Появление сыпи сопровождается жжением, зудом и болезненностью. Иногда появляется частое болезненное мочеиспускание, может развиться цистит. У женщин герпетическая сыпь появляется в виде множественных болезненных отечных мокнущих язв. Одновременно с появлением язв возникают ощущения жжения и зуда в области промежности.

Что делать? Для лечения используются мази с противовирусным действием, например оксолиновая, для более быстрого устранения герпетической сыпи. Внутрь принимают такие противовирусные препараты, как ацикловир или зовиракс. Одновременно проводится прием иммуностимулирующих препаратов. Необходимые лекарства может назначить только врач.

Рецепты. Народная медицина рекомендует пить витаминные чаи, прикладывать к пораженному герпесом участку кожи по несколько раз в день смоченную в кипятке ткань, а также протирать сыпь спиртом и припудривать детской присыпкой без ароматических и иных добавок.

Герпес передается контактно-бытовым путем как при непосредственном контакте с больным, так и через инфицированные предметы (посуду, полотенца, зубные щетки, игрушки). Генитальный герпес передается половым путем. При заражении беременной женщины возможно заражение плода.

Гипертония

Гипертоническая болезнь – одно из самых частых заболеваний системы кровообращения, проявляющееся в высоком уровне кровяного давления. В основе гипертонической болезни лежат нарушения центральной нервной регуляции тонуса артерий, в результате чего кровяное давление повышается и остается на повышенном уровне. Гипертония – это всякое повышение кровяного давления в артериях, чаще всего временное и выступающее как симптом, сопутствующий развитию различных болезней, таких, например, как воспаление почек, артериосклероз, мозговые опухоли и т. д.

Гипертоническая болезнь опасна не только сама по себе, но и как один из основных факторов риска развития атеросклероза.

Симптомы: в лучшем случае гипертония характеризуется при сильном повышении

давления учащением сердцебиения до такой степени, что пульсация ощущается в голове, потливостью, отеками век, лица и рук по утрам. Характерно для гипертонии также онемение пальцев рук, озноб, состояние повышенной тревожности. В худшем случае гипертония проходит бессимптомно, и тогда об этом заболевании можно узнать, только оказавшись на больничной койке в отделении реанимации.

Гипертоническая болезнь опасна тем, что на любой ее стадии возможно наступление гипертонического криза. При гипертоническом кризе наблюдается резкое повышение артериального давления в виде «скачка», которое может сопровождаться рвотой, расстройствами зрения и иногда потерей сознания. Причинами гипертонического криза могут стать переутомление (особенно опасны бессонные ночи), нервные стрессы, перепады атмосферного давления, температуры воздуха и магнитные бури. При гипертоническом кризе лучшим вариантом будет немедленная госпитализация!

Что происходит? Причиной гипертонии является сочетание наследственной предрасположенности к заболеванию плюс некоторые другие факторы, такие как лишний вес, эмоциональные перегрузки и нервное перенапряжение, пристрастие к соленой пище.

В течении гипертонической болезни выделяют 3 стадии.

1. Первая стадия характеризуется незначительным повышением артериального давления, которое сопровождается головной болью, учащением сердцебиения и ощущением тяжести в затылке. Если обратиться к врачу и начать лечение на этой стадии, возможно довольно быстро вернуться к нормальному здоровью.

2. Вторая стадия характеризуется частым или постоянным повышением артериального давления. К головной боли добавляются боли в области сердца, возможно сильное головокружение, онемение рук и ног, небольшие расстройства зрения. Часто эта стадия сопровождается бессонницей, быстрой утомляемостью и повышенной раздражительностью. Без приема лекарств артериальное давление не снижается.

3. Третья стадия характеризуется чрезвычайно высоким артериальным давлением до 200/120 мм рт. ст., сильнейшими головными болями, сильной слабостью и тошнотой. В зависимости от формы гипертонии последствия такого повышения давления могут быть разными. Почечная форма гипертонии приводит к серьезным патологиям почек. Сердечная форма гипертонии проявляется сердечной астмой, одышкой и отеками. Мозговая форма гипертонии – самая опасная, так как может привести к инсульту и параличу.

Что делать? Необходимо проводить периодическое измерение давления. Верхней границей нормы считается давление 130/80, а нижней – 100/60 мм рт. ст. Если ваше давление выше значений верхнего предела, значит, у вас гипертония, а если ниже нижнего предела, то у вас гипотония, что также негативно влияет на ваше здоровье. И в том и в другом случае вам необходимо, не откладывая «на потом», обратиться к врачу, поскольку только врач может назначить вам оптимальное лечение в соответствии с состоянием вашего здоровья. Очень эффективно лечение минеральными ваннами. Если ваше финансовое положение позволяет вам лечение на курорте, обратитесь к врачу с просьбой порекомендовать вам соответствующий курорт.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- картофель отварной «в мундире» или запеченный в кожуре;
- настойку чеснока (2 крупные головки чеснока истолочь, залить четвертью литра водки, настаивать 2 недели, пить по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды);
- сок хурмы (пить по 2–3 стакана ежедневно);
- сок брусники (на начальной стадии заболевания);
- клюква (размять с сахаром в пропорции 1:1 и принимать по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды);
- черника сушеная (2 чайные ложки ягод залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и выпить в течение дня).

Профилактика гипертонии заключается в умеренном употреблении соли, дозировании нагрузок на нервную систему и соблюдении разумной диеты для того, чтобы не набирать избыточный вес. Обязателен ночной сон не менее 8 часов в сутки. Полезно поспать хотя бы в течение получаса днем.

Гипотония

Гипотонией называют пониженное артериальное кровяное давление при сердечной слабости, малокровии (анемии), так же как и при понижении тонуса тканей органов.

Симптомы: основными проявлениями гипотонии являются головные боли и головокружение при общей слабости, потливость, боли в области сердца, бессонница, вялость и раздражительность. Патологическая гипотония может приводить к потере сознания, обморокам и шоку.

Если ваше давление ниже, чем 80/55 мм рт. ст., немедленно вызывайте «скорую помощь», так как при дальнейшем понижении давления может развиваться острая почечная недостаточность.

Что происходит? Гипотонию разделяют на два вида. Первый вид, так называемая физиологическая гипотония, связана с тяжелым физическим напряжением (профессиональные занятия спортом, работа грузчиком). Второй вид носит название патологической гипотонии, которая может являться следствием сердечной недостаточности и малокровия, острых инфекций, а также нарушений в работе эндокринной системы. Гипотония может развиваться после перенесения инфекционных заболеваний, в результате нервно-психического перенапряжения или психической травмы.

Что делать? Так же как и при гипертонии, необходимо периодически измерять давление, чтобы не допустить гипотонического криза. Гипотония лечится под наблюдением врача, поэтому необходимо обратиться к своему участковому терапевту при первом подозрении на заболевание. Желательно вести более активный образ жизни, ежедневно заниматься спортом в допустимых для возраста и состояния здоровья пределах, больше бывать на свежем воздухе.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения гипотонии крепкий свежесваренный чай и многочисленные травяные сборы, а также настойки элеутерококка или лимонника (по 20–30 капель за полчаса до завтрака и обеда) и женьшеня (5–20 капель перед завтраком и обедом).

Профилактика гипотонии, так же как и гипертонии, – здоровый образ жизни. Необходимо установить разумное чередование труда и отдыха, обеспечить полноценный сон и пребывание на свежем воздухе. Усиленные занятия спортом противопоказаны, умеренные – приветствуются. Полезны разнообразные водные процедуры, массажи. Очень важно обеспечение полноценного питания, богатого витаминами и минералами. Пребывание на солнце необходимо свести к минимуму. При отсутствии противопоказаний можно пить для повышения артериального давления крепкий чай и кофе.

Глаукома

Глаукома – серьезное заболевание глаз, при котором наблюдается снижение зрения и повышение внутриглазного давления. Глаукома может развиваться самостоятельно или на фоне другого заболевания.

Симптомы: начальные стадии глаукомы характеризуются периодическим «затуманиванием» зрения. Затем постепенно снижается острота зрения и сужается поле зрения.

Что происходит? Острый приступ глаукомы, который может развиваться на любой стадии

болезни, характеризуется сильными болями в глазу, распространяющимися на голову, уши и зубы. Нередко ощущение тошноты и приступы рвоты. Внутриглазное давление во время приступа достигает очень высоких цифр. Явления острого приступа глаукомы исчезают в течение нескольких дней, но после каждого приступа происходит дальнейшее снижение зрения. Обычно болезнь тянется годами и может закончиться наступлением полной слепоты в результате атрофии зрительного нерва.

Что делать? При первом же подозрении на глаукому необходимо обратиться к врачу-окулисту для обследования и назначения адекватного лечения. Важно отводить достаточное количество часов для сна и спать на высокой подушке. Нельзя переутомлять глаза.

Рецепты. Народная медицина рекомендует употреблять как можно больше овощей и фруктов, а также молочных и кисломолочных продуктов. При глаукоме противопоказано пребывание в темных помещениях и ношение темных очков. Значительный вред наносят стрессы и любые сильные эмоции. Нежелательно выполнять работы, требующие наклона туловища вниз. Необходимо исключить из диеты соленые, копченые и острые продукты, чай, кофе и спиртное.

Глисты

Глисты – это паразитические черви, подразделяемые на группы круглых, ленточных червей и сосальщиков, которые вызывают у человека различные заболевания, именуемые гельминтозами. Из круглых глистов чаще всего встречаются аскариды, острицы и власоглавы.

Симптомы: заражение аскаридами приводит к понижению аппетита, возникновению тошноты и нарушениям сна, болям в животе, поносам и раздражительности. Ослабляется память, снижается уровень физического и умственного развития. У детей, больных аскаридозом, снижается успеваемость, а у взрослых – трудоспособность.

Аскаридоз – это «болезнь грязных рук». При заражении острицами, которое происходит через рот (при вдыхании воздуха попадают яйца остриц с пылью), наблюдается бессонница, раздражительность и рассеянность, а также кашицеобразный стул. При заражении власоглавами отмечается общее недомогание, боли в животе, головная боль и головокружения, нарушения сна (беспокойный сон). Заражаются власоглавами через немытые руки и овощи.

Что происходит? При заражении ленточными глистами чаще всего в организм попадают личинки, которые вырастают затем до взрослых особей. Бычий цепень может достигать 10 метров в длину. Им можно заразиться, употребляя в пищу сырой мясной фарш или недостаточно проваренное или прожаренное мясо. Заболевание характеризуется похудением, понижением аппетита, тошнотой, рвотой и поносом, раздражительностью, головокружениями и бессонницей. Свиной цепень отличается только тем, что не превышает 2 метров в длину. Все остальное, сказанное о бычьем цепне, справедливо и по отношению к свиному цепню. Широкий лентец проникает в организм человека, употребившего в пищу сырую или недостаточно хорошо приготовленную рыбу (недостаток тепловой обработки). Широкий лентец может достигать 15 метров в длину. Характерным признаком заражения является появление ярко-красных болезненных пятен и трещин на языке. Кроме этого, возможно появление слабости, головокружения, тошноты, рвоты и поноса, боли в животе и слюнотечения. Карликовый цепень не превышает 3–5 сантиметров. Им можно заразиться через загрязненные предметы обихода (ручки дверей, стульчаки общественных туалетов). Характеризуется болью в животе, понижением аппетита, головокружением и тошнотой, поносами. У детей может вызывать подобные эпилептическим припадкам. От кошек и собак можно заразиться эхинококком, который приводит к тяжелому поражению органов.

Из сосальщиков наиболее распространены сибирская двуустка и фасциола. Сибирская двуустка может попасть в организм при употреблении в пищу сырой, мороженой,

слабопросоленной, недостаточно проваренной или прожаренной рыбы. Заболевание характеризуется очень высокой (до 40 °С) температурой тела, способной держаться до 2 месяцев, болями в мышцах и суставах. Болезни сопутствуют кашель и сыпь на коже, желудочно-кишечные расстройства, боль в поджелудочной области. Сибирская двуустка иногда приводит к тяжелым осложнениям. Фасциола паразитирует в желчном пузыре и желчных путях, заражение происходит через некипяченую воду. Заболевание характеризуется нарастающей слабостью и головной болью. Часто возникает крапивница, лихорадка, боль в животе.

Что делать? Лечение назначает врач, чаще всего это противо-гельминтные препараты, которые необходимо принимать всем членам семьи.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для избавления от глистов ставить ежедневно на ночь в течение недели клизмы из молока с чесноком (в стакане молока сварить до мягкости большую головку чеснока, процедить и остудить). Объем клизмы для взрослого – стакан, для ребенка – половина или четверть стакана. Действенным способом изгнания аскарид считается также настой репчатого лука (измельчить среднюю луковицу, залить стаканом кипятка в семь вечера, настаивать до семи утра, процедить и пить по полстакана в день натощак в течение 4 дней). Против солитера эффективны очищенные от кожуры семена тыквы, если принимать их в пищу в течение 2 недель. Против различных видов глистов хорошо помогает сырая морковь и ее свежесжатый сок. Еще одно средство – стакан сока дыни, выпитый натощак. Противоглистным действием обладает отвар коры дуба, точно так же, как и отвар корки плодов граната.

Профилактикой заражения глистами является тщательное соблюдение правил личной гигиены, то есть мытье рук перед едой, после пребывания в общественных местах и после посещения туалета, а также частая смена нательного и постельного белья.

Еще одной мерой профилактики заражения глистами служит употребление в пищу исключительно тщательно вымытых кипяченой водой овощей и фруктов, соблюдение правил кулинарной обработки мясных и рыбных продуктов и ухода за домашними животными.

Грипп

Грипп – острое заразное, быстро распространяющееся заболевание, характеризующееся разнообразием клинических проявлений, с поражением органов дыхания, нервной, а иногда и сердечно-сосудистой системы. Возбудитель гриппа – вирус, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Симптомы: основными проявлениями гриппа является значительное повышение температуры тела, характерная ломота во всем теле, сильная головная боль, как при пищевых отравлениях, и боли в мышцах.

Как только проявились первые симптомы гриппа, следует немедленно обратиться к врачу: только он может назначить адекватное медикаментозное лечение. Ни в коем случае не принимайте самостоятельно антибиотики, так как они не оказывают никакого действия на вирусы, а потому бесполезны при гриппе. А вот смазать картину заболевания и затруднить врачу постановку диагноза они могут.

Что происходит? Началом заболевания является так называемый «сухой» период, получивший свое название по причине отсутствия кашля и насморка. Он может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Чем он дольше, тем тяжелее протекает заболевание. Затем начинается кашель со слизистой мокротой, насморк, потливость и сильная общая слабость. Что делать? С самого начала заболевания гриппом хорошо принимать иммуномодуляторы, то есть препараты, повышающие иммунитет, усиливающие сопротивление организма вирусу. Это, например, такой препарат, как

циклоферон. Его неплохо принимать и как профилактическое средство во время эпидемии гриппа. Хорошими помощниками в борьбе с гриппом и для его профилактики являются ремантадин, цитовир и арбидол. Кстати, арби-дол перечислен среди четырех основных средств, которые подавляют вирус так называемого «птичьего» гриппа. Кроме арбидола в эту четверку входят ремантадин, рибавирин и томифлю. В первые дни заболевания гриппом больному нужно тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко. Можно закапывать в нос интерферон. При высокой температуре полезно пить свежевыжатый сок грейпфрута или лимона.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при заболевании гриппом:

- постельный режим и покой;
- свежий лук и чеснок (также и для профилактики);
- малина (чай, сок, сироп);
- брусника (морс из ягод, настой из веток и листьев);
- смородина (ягоды с кипятком и сахаром, отвар веток, чай из листьев);
- горчица (насыпать сухой горчицы в носки и ходить с ней или поставить на пятки горчичники);
- алоэ (закапывать свежевыжатый сок в нос при насморке).

Грипп опасен не столько сам по себе, сколько своими возможными осложнениями. Среди наиболее частых осложнений гриппа можно назвать трахеит, бронхит, воспаление легких, воспаление гайморовой и лобной придаточных пазух носа, воспаление среднего уха.

Тяжелым осложнением гриппа может стать инфекционно-токсический шок, признаками которого служат: острая сердечно-сосудистая недостаточность, отек легких и отек мозга. Больных с признаками этих осложнений необходимо немедленно госпитализировать!

Грыжа

Грыжей называют выпячивание внутренних органов через ослабленные участки полостей. Чаще всего возникает паховая и пупочная, бедренная и рубцовая (на послеоперационных рубцах) грыжа.

Симптомы: грыжа характеризуется выпячиванием органа, появляющимся и увеличивающимся при напряжении и сопровождающимся тянущими болями.

Если грыжа перестает вправляться, становится болезненной, появляется тошнота, слабость, учащение пульса, необходимо немедленно вызывать «скорую помощь», так как произошло ущемление грыжи, а ущемленная грыжа может привести к смертельному исходу.

Что происходит? Причиной грыжи может быть как сильное перенапряжение при физическом труде, так и слабость мышц. Кроме того, грыжа может быть вызвана травмами и беременностью. Беременность ослабляет брюшную стенку и увеличивает вероятность появления грыжи.

Еще одна из причин грыжи – резкое изменение веса тела (как похудение, так и ожирение).

В начальной стадии заболевания при лежании грыжа вправляется сама, боли отсутствуют. Впоследствии грыжа перестает вправляться. Опасным осложнением грыжи является ее ущемление, вызываемое напряжением мышц. Возможна рвота. Наблюдается вздутие живота по причине того, что стул отсутствует и газы не отходят.

Что делать? В начальной стадии заболевания, на которой грыжа еще вправляется, достаточно носить бандаж и избегать поднятия тяжестей. По мере укрепления мышц заниматься спортивными упражнениями, укрепляющими брюшные мышцы, но не приводящими к чрезмерной нагрузке. Разумеется, лечение следует начинать с посещения врача.

Рецепты. Народная медицина рекомендует по утрам на полчаса ставить на грыжу компрессы из настоя коры дуба. При ущемленной грыже постараться вправить ее, усадив больного в теплую ванну. Если грыжа не вправляется, уложить больного в постель и приложить к грыже лед.

Профилактика грыжи заключается в занятиях спортом, как минимум выполнении ежедневной утренней зарядки, и закаливании.

При беременности и после родов необходимо носить специальный бандаж и соблюдать правильный режим.

Дальнозоркость

Дальнозоркостью называют заболевание глаз с обратным близорукости эффектом.

Симптомы: признаками дальнозоркости обычно является утомление глаз, характеризующееся головной болью (тупая боль в области лба и около глаз), чувством давления в глазах. Буквы при чтении начинают сливаться, становятся расплывчатыми и неясными. Перерыв в работе устраняет эти ощущения, но они возобновляются вновь с началом работы.

Что происходит? Недостаток преломляющей способности приводит к тому, что после преломления в оптической среде глаза параллельные лучи света, идущие от далеких предметов, сходятся в фокусную точку не на сетчатке глаза, как должно быть в норме, и не перед ней, как наблюдается при близорукости, а позади нее. В результате на сетчатку отображаются неясные очертания видимых предметов.

Что делать? При упорных головных болях неясного происхождения следует обратиться к окулисту для проверки зрения.

Для коррекции дальнозоркости применяются очки со специальными линзами.

Дальнозоркость чаще всего является наследственным заболеванием, а также заболеванием возраста.

При сильной степени дальнозоркости имеет смысл проведение хирургической операции.

Депрессия

Депрессия – угнетенное, подавленное настроение, наблюдаемое почти при всех психических заболеваниях.

Симптомы: депрессия характеризуется ощущением тоски и бессилия в сочетании с плохим самочувствием, замедлением мышления и речи, снижением активности, понижением аппетита, иногда – полным отказом от пищи.

Что происходит? В связи с нарушением деятельности психики волевая активность резко снижена. Появляются мысли о личной ответственности за всевозможные неприятные события прошлого в жизни человека и его близких, чувство вины, бессилия и беспомощности перед проблемами и препятствиями, любыми жизненными трудностями. Самооценка снижена. Изменяется восприятие времени, появляется ощущение, что минуты, часы и дни тянутся мучительно долго. Характерны отсутствие инициативы, пассивность и быстрая утомляемость. Нередки мысли о собственной ненужности и обреченности, возможны попытки самоубийства.

При тяжелой форме депрессии возникают галлюцинации и бред.

Что делать? Лечение депрессии может проводить только психотерапевт или психиатр, при появлении симптомов необходимо как можно раньше обратиться за консультацией к врачу.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для укрепления нервной системы:

- принимать ванны с настоем листьев тополя;
- обтираться по утрам подсоленной водой;
- пить настой корня женьшеня;
- пить экстракт элеутерококка;

- пить отвар листьев мяты (столовую ложку на стакан кипятка) по полстакана утром и на ночь или добавлять мяту в чай;
- пить отвар корней цикория (столовую ложку цикория на стакан кипятка), принимать по столовой ложке 6 раз в день.

Депрессия – один из составляющих компонентов нервно-психических заболеваний, но депрессивные состояния могут в разные периоды жизни овладевать совершенно здоровыми психически людьми в связи с сильными переживаниями и переломными моментами (потеря близкого человека, жилья, работы и т. п.). При депрессивных состояниях можно воспользоваться рецептами народной медицины, но главное – почаще напоминать себе о том, что в се поправимо, пока вы живы, и смотреть на жизнь с оптимизмом.

Дерматозы

Дерматозы, то есть различные проявления кожной сыпи, являются врожденными или приобретенными патологическими проявлениями, возникающими в коже. Причиной дерматоза может быть воспалительный процесс, нарушение питания ткани или органа, опухоль или нарушения в развитии кожи.

Симптомы: покраснение и припухлость кожи, появление сыпи, ощущение жара и зуда.

Что происходит? Кожная сыпь может быть как основным или даже единственным признаком заболевания, так и одним из его симптомов (например при скарлатинной и коревой инфекциях).

Кожная сыпь может возникнуть в результате ушибов или трения, ожогов и отморожений, воздействия кислот, щелочей и красителей, микробов и паразитов. Другими причинами дерматозов могут быть аллергические реакции, нарушения обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции и, нарушения лимфо-и кровообращения, различные инфекционные и органические заболевания. Нередко дерматозы возникают и поддерживаются при нервно-психическом перенапряжении или травме, а также при неправильном режиме дня и питании.

На покрасневшей коже появляются пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью, при вскрытии которых появляются мокнущие участки. Затем происходит рубцевание.

Что делать? Лечение дерматозов индивидуально и зависит от породивших его причин. Прежде чем применять рецепты народной медицины, следует проконсультироваться у врача-дерматолога.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения дерматозов:

- есть ягоды крыжовника;
- принимать ванны с отваром череды;
- пить сок сельдерея по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды;
- пить настой крапивы;
- вместо чая заваривать листья черной смородины;
- протирать воспаленные участки кожи отваром березовых почек – чек (полстакана почек на стакан кипятка);
- прикладывать к пораженным местам свежесрезанные листья алоэ, разрезанные пополам, так, чтобы сок пропитывал сыпь.

Дерматомикозы

Дерматомикозами называют вызываемые особым родом болезнетворными микроорганизмами грибковые заболевания.

Симптомы: образование на коже шелушащихся пятен или бородавчатых разражений.

Что происходит? Дерматомикозы подразделяются на несколько групп. В первую входят заболевания, затрагивающие самую поверхностную часть покровного рогового слоя кожи, протекают легко, без зуда, боли и воспалительных явлений. Такие дерматомикозы

(отрубевидный лишай, эритезма и др.), при которых на коже образуются светло-коричневые, едва заметные шелушащиеся пятна, легко удаляются с кожи при помощи вызывающих поверхностное шелушение средств. К тому же они малозаразны.

Во вторую группу входят дерматомикозы, затрагивающие глубокие слои кожи, мышцы, кости и внутренние органы (например актиномикоз). Они не заразны и встречаются редко. Характерными проявлениями этих дерматомикозов являются глубокие, долго не заживающие язвы, бородавчатые разрастания кожи и тяжелые поражения легких, почек и кишечника. Без специального лечения эти заболевания могут привести к смертельному исходу.

В третью группу входят наиболее часто встречающиеся высокозаразные дерматомикозы, такие как стригущий лишай, парша и грибковые заболевания стоп.

Что делать? Лечение дерматомикозов должно проводиться под наблюдением дерматолога в строгом соответствии с его рекомендациями.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения дерматомикозов:

- прикладывать к пораженным участкам кожи намазанный сметаной лист капусты белокочанной, сменяя его по мере высыхания сметаны;
- намазывать пораженный участок кожи мазью из отвара свеклы с медом;
- прикладывать к пораженному участку смешанную с уксусом горчицу (смешивать так же, как для употребления в пищу);
- прикладывать к пораженному участку на ночь плотную ткань, намазанную смесью дегтя с рыбьим жиром (чайная ложка дегтя на 3 чайные ложки рыбьего жира);
- смазывать пораженный участок брусничным соком.

Диабет сахарный

Сахарный диабет – болезнь, сопровождающаяся сложными нарушениями обмена веществ, важнейшими признаками чего являются выделение сахара с мочой и увеличение количества сахара в крови; развивается при недостаточной внутрисекреторной функции поджелудочной железы.

Симптомы: усиленный аппетит и постоянная жажда, привкус железа во рту, повышенное мочеотделение, кожный зуд (возможна сыпь) и плохое заживление ран.

Предвестником диабета является гипогликемия. Гипогликемия характеризуется усталостью, общей слабостью и головокружением, бессонницей и повышенной раздражительностью, ухудшением зрения и часто возникающим чувством голода. Самочувствие ненадолго улучшается, как только больной съест что-нибудь сладкое.

Наиболее тяжелое осложнение сахарного диабета – диабетическая кома. Происходит в связи с токсическим действием накопившихся в тканях промежуточных продуктов. Диабетическая кома сопровождается потерей сознания, расстройством кровообращения и дыхания и может закончиться смертью больного, если не ввести вовремя инсулин.

Что происходит? Провокаторами возникновения диабета считается ожирение, инфекционные и вирусные заболевания, малоподвижный образ жизни, резкое физическое или психическое перенапряжение (стресс), тяжелые психические травмы, злоупотребление алкоголем. Наследственная предрасположенность имеет значение только тогда, когда сильны провоцирующие факторы. Заболевания, вызывающие повреждения той части поджелудочной железы, в которой вырабатывается инсулин (панкреатит, туберкулез, травмы и опухоли), также способствуют возникновению сахарного диабета.

Спусковым крючком к развитию сахарного диабета при наследственной предрасположенности может послужить и длительный прием определенных лекарств, первыми среди которых являются противозачаточные и мочегонные средства.

Что делать? При первых же признаках гипогликемии или появлении иных симптомов, схожих с симптомами диабета, необходимо обратиться к врачу и сдать анализ крови на сахар. Самолечение сахарного диабета опасно, а основным лечением является назначенная

врачом-эндокринологом диета.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при сахарном диабете:

- белокочанную и цветную капусту, лук и чеснок, сельдерей и шпинат;
- плоды шиповника, кизила, е жевики, малины, брусники, земляники, рябины, терна;
- груши, гранат;
- чай из тмина;
- томатный сок;
- пивные дрожжи (2 чайные ложки сухих дрожжей 2 раза в день);
- горячее молоко с содой (четверть чайной ложки соды на стакан молока) 3–4 раза в день;
- настойка корня пиона (по 30 капель 3 раза в день до еды).

Профилактика сахарного диабета необходима практически всем людям старше 40 лет. Желательно установить рациональный режим питания, отказаться от сладкого, следить за массой тела и не допускать появления «лишнего» веса. Очень полезно употреблять больше овощей и фруктов, отказаться от животных жиров в пользу растительных. Необходима регулярная дозированная физическая нагрузка и пребывание на свежем воздухе.

Диарея

Диарея, или понос, – однократное или многократное выделение жидких каловых масс. Причинами неинфекционного поноса может стать грубая или недоброкачественная пища, заболевания желудочно-кишечного тракта (колиты, энтериты, гастриты). Волнение и страх также могут вызвать понос, усилив перистальтику кишечника.

Симптомы: при диарее учащается стул с выделением жидких испражнений до 15 раз в сутки, появляется слабость, недомогание, иногда боли в животе.

Что происходит? По разным причинам усиливается перистальтика кишечника. Понос возможен при пищевом отравлении, сильном волнении и страхе (например «медвежья болезнь» у студентов перед экзаменом), иногда – в начале менструации при сильных сокращениях матки.

Что делать? Нужно постараться устранить причину поноса.

Если причина не выявлена и диарея не прекращается, особенно в случаях сочетания диареи с повышением температуры, появлением в испражнениях крови, необходимо срочно вызывать врача, чтобы исключить инфекционное заболевание, в первую очередь дизентерию.

Рецепты. При поносе, вызванном недоброкачественной пищей, народная медицина рекомендует выпить полстакана слабозеленого раствора марганцовки.

Остановить понос помогают следующие средства:

- настоем ржаных сухарей (залить сухари водой, настоять) – пить по 1–2 глотка в течение дня;
- крепкий чай или кофе без молока;
- рисовый отвар;
- черничный кисель;
- желудевый или ячменный кофе.

Диатез

Диатез – это повышенная чувствительность кожи и слизистых оболочек к внешним раздражителям (аллергенам). Диатезы делятся на 2 группы:

- первая группа связана с чрезмерно повышенной реактивностью организма (экссудативный, спазмофильный, артритический);
- ко второй группе относят диатезы, возникшие в связи с резкой ослабленной реактивностью организма (астенический, туберкулезный и пр.).

Чаще всего встречается экссудативный диатез, проявляющийся у младенцев до года.

Симптомы: в самом раннем возрасте диатез может проявляться желтыми корками в области родничка и над бровями. Впоследствии может проявляться крапивница, которая характеризуется появлением зудящих узелков красного цвета, располагающихся преимущественно на сгибах конечностей. В периоды между обострениями кожа ребенка совершенно чистая.

Что происходит? Чаще всего диатез вызывается пищевыми аллергенами. Ими могут оказаться такие продукты, как молоко, творог и яйца, какао и шоколад, апельсины и клубника, орехи, в первую очередь фундук, и другое. Особенно аллергична сладкая и насыщенная углеводами пища.

Иногда аллергию вызывает вода из-под крана, даже пропущенная через фильтр и прокипяченная. В этом случае достаточно бывает перейти на воду из источников, и диатез пропадает в течение 2–3 месяцев.

Что делать? При всех видах диатеза необходимо наблюдение аллерголога. Полезны успокоительные средства.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при диатезе:

- пить по столовой ложке сок корня сельдерея 3 раза в день за полчаса до еды;
- пить по стакану настоя крапивы (столовая ложка крапивы на стакан кипятка) 3 раза в день;
- принимать перед сном смесь из настойки боярышника и настойки валерьяны (по 15 капель той и другой), разведенных с водой.

Профилактикой является наблюдение за пищевым рационом и исключение аллергенов, употребление простокваши и кефира. Одежду для ребенка необходимо покупать и шить только из натуральных материалов. Общее закаливание организма также является профилактикой диатеза.

Дискинезия желчных путей

Дискинезией желчных путей называется расстройство движения мышечной стенки желчных протоков, проявляющееся нарушениями отведения желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

Симптомы: дискинезия желчевыводящих путей характеризуется сильными коликообразными болями в области печени и желчного пузыря.

Что происходит? Дискинезия желчных путей развивается в результате общего невроза и, как правило, сочетается с другими заболеваниями, такими как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертоническая болезнь.

В развитии дискинезии желчных путей играют роль слишком редкие приемы пищи, которые обуславливают нарушение оттока желчи из печени и желчного пузыря. Неизлеченные, длительно действующие дискинезии могут со временем привести к развитию воспалительных процессов в желчном пузыре и в желчных протоках. Итогом воспалительных изменений может стать хронический гепатит и цирроз печени.

Что делать? Для лечения дискинезии желчных путей применяется курортное лечение на южном берегу Крыма и Черноморском побережье Кавказа в первую очередь для укрепления нервной системы. Полезны хвойные и хвойно-соляные ванны. Пищу нужно принимать часто, но малыми порциями.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для усиления оттока желчи:

- пить ежедневно по стакану смеси рассола квашеной капусты и томатного сока в пропорции 1:1;
- пить настой березовых листьев;
- пить по чайной ложке чистого оливкового масла перед каждым приемом пищи;
- не реже раза в неделю париться с веником в русской бане;
- пить зеленый чай.

Профилактика дискинезии желчных путей заключается в укреплении нервной системы,

установлении рационального режима приема пищи с частыми приемами еды. Если нет холецистита, то нет и необходимости в соблюдении диеты. Полезно есть мясо, жир, белки, сметану и другие продукты, усиливающие опорожнение желчного пузыря. При гипертонии из пищи следует исключить экстракты, тугоплавкие жиры и богатые холестерином продукты (мозги, почки, печень, жирные сорта мяса, острые блюда и приправы, изделия из сдобного теста и др.).

Дифтерия

Дифтерией называют острозаразное инфекционное заболевание, протекающее с явлениями общего отравления, поражения зева, гортани, трахеи, слизистых оболочек носа. Чаще всего болеют дифтерией в детском возрасте.

Симптомы: боли при глотании, опухание шейных желез, появление плотных пленок на миндалинах, затруднение глотания и дыхания.

При подозрении на дифтерию необходимо немедленно обратиться к врачу, чтобы не допустить отека гортани, способного без своевременной квалифицированной медицинской помощи привести к смерти от удушья.

Что происходит? Чаще всего сегодня встречается дифтерия зева. В начале заболевания ощущается слабость, происходит потеря аппетита. Температура, как правило, не повышается или повышается незначительно. Увеличиваются и становятся болезненными лимфатические узлы, опухают шейные железы. Появляются несильные боли при глотании. На миндалинах появляются плотные пленки, при снятии которых миндалины кровоточат. При распространении пленок за пределы миндалин, на слизистые оболочки зева, температура тела повышается. Развиваются отеки.

При отеке гортани может потребоваться хирургическое вмешательство (трахеостомия).

Что делать? Больным дифтерией необходимо соблюдать постельный режим от 10 до 45 дней. Регулярно нужно полоскать и обрабатывать ватными тампонами с дезинфицирующими растворами полость рта и глотку.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- смазывать дифтерийные налеты в горле свежесжатым соком клюквы по 4–6 раз в день;
- пить подогретый брусничный (клюквенный, лимонный) сок (стакан сока, пить маленькими глотками);
- полоскать горло каждые полчаса соком клюквы, брусники или лимона; в мякоть добавить рюмку водки и сделать компресс на горло;
- обкладывать шею свежими листьями капусты белокочанной, меняя их по мере согревания.

Осложнениями дифтерии может стать миокардит, воспаление легких, поражение нервной системы и инфекционно-токсический шок.

При первых же признаках дифтерии нужно немедленно обращаться к врачу.

Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь – заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и в желчных путях желчных камней, разнообразных по форме, величине и химическому составу. Заболевание хроническое, обусловлено нарушением функций клеток печени и нарушением обмена веществ. Основными провокаторами заболевания считают избыточное содержание холестерина в пище, недостаточную физическую активность и лишний вес.

Симптомы: снижение аппетита, тошнота, приступы печеночной колики.

При первом подозрении на желчнокаменную болезнь необходимо срочно обращаться к

врачу. Самолечение опасно и недопустимо!

Что происходит? Проблема желчнокаменной болезни в том, что ее проявления начинаются через 5, а то и 10 лет после начала заболевания. Сами по себе камни не вызывают боли. Однако они перемещаются и раздражают слизистую оболочку желчного пузыря, что приводит к заболеванию хроническим холециститом (воспалением желчного пузыря). Холецистит, в свою очередь, характеризуется болевыми ощущениями, тошнотой и проблемами с аппетитом.

Если камень попадает в шейку желчного пузыря, он может ее закупорить и вызвать колику. Длительная закупорка может в итоге привести к появлению гноя в желчном пузыре и даже к прободению желчного пузыря и возникновения угрожающего жизни боль ного перитонита.

Желчнокаменная болезнь характеризуется периодически повторяющимися приступами печеночной колики. Приступ может спровоцировать нарушение диеты, например прием жирной и (или) жареной пищи, алкогольных напитков, газированных напитков. Иногда приступ провоцируют физические нагрузки и нервно-эмоциональные стрессы.

Характерными признаками острого холецистита считаются приступы острых болей в правом подреберье, желтуха, лихорадка, рвота. Желчный пузырь во время приступов увеличивается.

Больше всего камней состоит из холестерина, чуть меньше – из различных солей и только 5 % – из кальция.

Что делать? При желчной колике рекомендуется принять спазмолитическое средство и обезболивающее, но не наркотическое, лечь в постель и соблюдать покой.

Кальциевые камни не поддаются растворению и могут быть удалены только хирургическим путем. К счастью, в наши дни существует метод эндоскопии, который позволяет удалить желчный пузырь через наружные проколы. Но удаление желчного пузыря – абсолютно крайний случай. В большинстве случаев камни дробят через специальный зонд или методом ультразвука. И все же лучший метод излечения от болезни – растворение холестериновых и желчных камней. Существуют разнообразные методики растворения камней, но самые известные из них – с помощью гомеопатии, фитотерапии и янтарной терапии.

Существует великолепный препарат литолизин (сбор лекарственных трав в виде биологически активной добавки к пище), который зарекомендовал себя как высокоэффективное средство для лечения желчнокаменной болезни без хирургического вмешательства. В результате камни постепенно и совершенно безболезненно для больного превращаются во взвесь или песок и выводятся из организма. Процесс растворения камней занимает от полугода до 2 лет.

Рецепты. При камнях в печени народная медицина рекомендует часто пить утром и вечером настойку из ягод земляники. Полезен рассол квашеной капусты, зеленый чай, отвар листьев брусники (2 столовые ложки брусники на стакан кипятка), а также ягоды рябины (по 2 стакана ежедневно).

Профилактикой желчнокаменной болезни является активный образ жизни, поддержание нормального веса тела и отказ или сокращение употребления содержащих холестерин продуктов.

Загиб матки

Загиб, или перегиб, матки – неправильное положение матки, когда ее тело отклоняется от нормального кпереди, кзади, вправо или влево.

Симптомы: загиб матки либо проходит бессимптомно, либо приводит к нарушению менструаций, которые становятся обильными и продолжительными, к появлению болей и выделению белей, а также возникновению запоров.

Загиб матки может быть одной из причин бесплодия.

Что происходит? Загибы матки подразделяют на врожденные (как результат внутриутробного недоразвития) и приобретенные (в результате перенесенных воспалений внутренних половых органов с вовлечением в процесс тазовой брюшины и образованием спаек). При загибе матки меняется соотношение между ее телом и шейкой (в норме это тупой угол).

Что делать? Лечение загиба матки зависит от вызвавших его причин. Врач может назначить специальную гимнастику или мас-сажи. Тяжелые случаи фиксированного загиба матки с резкими болями лечатся путем хирургического вмешательства.

Заеда

Заеда – это инфекционное заболевание уголков рта, вызываемое микробами или грибами.

Симптомы: заеда характеризуется появлением в углах рта быстро вскрывающихся пузырей, на месте которых образуются трещины и желтоватые корки.

Что происходит? Причинами заеды могут стать воспалительные процессы в полости рта, плохой уход за ней, привычка облизывать губы и недостаточность витамина В3. Возможно контактное заражение (при поцелуе в губы) и заражение через посуду, полотенца и др.

У здоровых людей заеда может продолжаться несколько недель, а у людей с ослабленным иммунитетом – до нескольких месяцев.

Что делать? Для лечения заеды рекомендуют смазывать трещины зеленкой, а кожу вокруг – салициловым или борным спиртом. Пища должна быть богата витаминами. Острые, соленые, маринованные продукты употреблять не следует. Если заеда не проходит в течение недели, необходимо обратиться к врачу.

Запор

Запор – это редкая затрудненная дефекация. При запоре характерны испражнения раз в 2–3 дня или реже, кал в виде твердых «орешков» или ежедневный стул малыми порциями.

Симптомы: при запорах характерно ощущение тупой боли внизу живота, сопровождающейся вздутием кишечника, плохим отхождением газов. Нередким спутником запоров бывает головная боль и неприятный привкус во рту, снижение работоспособности и подавленное настроение.

Что происходит? Причинами запора могут быть органические изменения и функциональные нарушения кишечника. К органическим изменениям относятся воспалительные заболевания кишечника и спаечный процесс после перенесенной на брюшной полости операции. Функциональными нарушениями считается слабость кишечной мускулатуры или спастических сокращений кишки.

Наиболее частой причиной запоров является слабость кишечной мускулатуры в связи с малоподвижным, сидячим образом жизни и (или) однообразным питанием с преобладанием легкоусвояемых продуктов. Спастические запоры характерны для геморроя, особенно осложненного трещинами.

Что делать? Лечение запоров являются правильная диета и лечебная физкультура (направлена на максимальное укрепление брюшного пресса). Важно также избегать нервного перенапряжения. Специальной диеты нет, но полезны продукты с большим количеством клетчатки, рассыпчатые каши, в первую очередь гречневая и перловая. Продукты, обладающие вяжущими и закрепляющими свойствами, следует максимально ограничить. К таким продуктам относятся рисовая каша, любые кисели, крепкий чай и какао, черника и др.

При запорах надо помнить о том, что усиленное натуживание при дефекации может привести к осложнениям, среди которых образование грыж, нарушения кровообращения головного мозга и сердца, а в пожилом и старческом возрасте – инсульты и инфаркты.

Если вас мучают запоры, желательно проконсультироваться с врачом, который

порекомендует вам наилучшие средства и способы лечения в зависимости от причины запоров и состояния вашего здоровья. В некоторых случаях требуется медицинское обследование для исключения заболеваний, которые также могут быть причиной запоров.

Запоры нельзя лечить одним и тем же средством. Иногда для достижения регулярной дефекации достаточно бывает наладить режим питания и установить оптимальный рацион с преобладанием овощей и фруктов.

Внимание! Злоупотребление слабительными может со временем привести к параличу кишечника. К тому же при энтеритах и колитах слабительные противопоказаны.

Рецепты. Народная медицина при запорах рекомендует пить сок алоэ или свежего картофеля, а также рассол квашеной капусты. Способствует опорожнению кишечника такая пища, как зеленые яблоки.

Профилактикой запоров является здоровый образ жизни, включающий рациональное сбалансированное питание, ежедневный комплекс спортивных упражнений и прогулки на свежем воздухе не менее часа в день.

Зоб

Зоб – это опухолевидное увеличение щитовидной железы, видимое на глаз, сопровождающееся в ряде случаев расстройством ее функции и нарушениями общего состояния организма. Различают эндемический зоб и диффузный токсический зоб.

Симптомы: увеличение щитовидной железы в виде зоба, повышенная раздражительность, резкие колебания настроения.

Характерным признаком базедовой болезни является пучеглазие.

Что происходит? Эндемический зоб встречается у жителей горных местностей, и причиной его появления может быть снижение выделения щитовидной железой гормона из-за недостатка йода в организме.

Диффузный токсический зоб, или базедова болезнь, – заболевание, обусловленное повышенной функцией щитовидной железы, выделяющей в кровь избыточное количество гормонов. Нарушение функции щитовидной железы приводит к нарушению обмена веществ в организме, роста, к расстройству психики.

Что делать? Лечение заболеваний щитовидной железы должен проводить врач. При базедовой болезни недопустимо курение и употребление алкоголя.

Рецепты. Для профилактики и лечения зоба народная медицина рекомендует:

- есть спелые яблоки, черноплодную рябину, лимоны и апельсины, морскую капусту;
- пить свежий сок пустырника (по 40 капель 3 раза в день) или настойку пустырника (по 20 капель 3 раза в день);
- носить на шее бусы из натурального необработанного желтого янтаря;
- употреблять в пищу свежую морскую рыбу;
- избегать напряжения шеи.

Больным зобом очень полезен морской воздух, насыщенный йодом, поэтому для лечения заболевания рекомендуют проводить отпуск у моря, а при возможности – переселиться к морю.

Инсульт

Инсультом называют острое нарушение мозгового кровообращения, при котором повреждаются ткани мозга и происходит нарушение его функций.

; Симптомы: перед инсультом может ощущаться головная боль и головокружение, онемение конечностей, нарушения речи. За этими симптомами следует потеря сознания. Лицо приобретает багровый цвет, пульс замедляется, дыхание становится частым и

хриплым, температура тела повышается. Может быть рвота, выделение мочи и кала. Зрачки не реагируют на свет.

Инсульт возникает внезапно, но ему предшествуют определенные болезненные проявления, вовремя распознав которые, можно предотвратить возникновение инсульта. Об опасности возникновения инсульта могут предупреждать:

- головная боль в затылке с ощущением жара, головокружения, звон и шум в ушах;
- ослабление слуха и зрения, затруднение речи;
- ощущение усталости и сонливости днем и бессонница или кошмарные сны по ночам;
- одутловатость лица в сочетании с покраснением;
- холодный пот;
- судорожны е подергивания в одной стороне тела.

Инсульт требует немедленного вызова врача!

Что происходит? Инсульт возникает при кровоизлиянии в мозг или может быть вызван тромбами, сопровождается внезапной потерей сознания и параличами. Коматозное состояние при инсульте может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Наступает паралич части тела, противоположной полушарию мозга, в котором произошло повреждение. Инсульт возникает внезапно и может привести к смерти.

Существует несколько причин инсульта, перечислим основные: гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга; сильные эмоции, как отрицательные, так и положительные.

Что делать? До прибытия врача больному необходимо обеспечить полный покой и приток свежего воздуха. Голова больного должна быть приподнята, можно положить на нее смоченное в холодной воде полотенце или лед, если есть. На икры и подошвы можно поставить горчични ки. Очень важно следить за дыханием, чтобы больной не захлебнулся рвотными массами в случае рвоты, и не допускать западания языка.

После инсульта необходимо строго придерживаться предписанного режима и диеты. Желательно исключить из употребления мясо и жирную пищу, отказаться от сахара и спиртного. Ни в коем случае нельзя допускать умственного переутомления.

Инфаркт

Инфарктом называют очаговое омертвление ткани какого-либо органа вследствие прекращения тока крови при спазме или закупорке окончаний артерий. Чаще всего встречается инфаркт миокарда.

Симптомы: часто начало инфаркта миокарда характеризуется сильным головокружением, головной болью, рвотой. Во время инфаркта развивается острая сердечная недостаточность, значительно понижается артериальное давление, появляется и усиливается одышка. Возможна кратковременная потеря сознания.

При инфаркте необходимо ср очно вызвать «скорую помощь».

Что происходит? Инфаркт миокарда – самое опасное осложнение ишемической болезни сердца. В большинстве случаев инфаркт сопровождается сильной, длительной болью, которая не снимается с помощью лекарств типа нитроглицерина. В некоторых случаях боль отсутствует совершенно или ее локализация переносится в область живота. Инфаркт миокарда может также сопровождаться удушьем. Часто инфаркт миокарда наступает ночью в состоянии покоя. Особенно угрожающим признаком является развитие сосудистой недостаточности – коллапс с падением артериального и венозного давления. Тело при этом покрывается холодным, липким потом, лицо становится пепельно-серым, а пульс – частым нитевидным, иногда аритмичным.

Что делать? Если у вас есть проблемы с сердцем, желательно постоянно иметь при себе таблетки нитроглицерина и сразу же класть одну таблетку под язык при наступлении сердечного приступа. Во время приступа необходимо сесть, а еще лучше – прилечь, если, конечно, это возможно. Если улучшение не наступает, примите еще одну таблетку и немедленно вызывайте «скорую помощь», поскольку вероятно начало развития инфаркта миокарда.

Рецепты. Народная медицина рекомендует пить крепкий горячий черный чай и соблюдать постельный режим. Впоследствии полезно укреплять сердечную мышцу. Этому может помочь следующий состав: 200 г кураги, 200 г очищенных грецких орехов и 200 г светлого изюма без косточек мелко смолоть на мясорубке (пропустить дважды), затем смешать со стаканом меда. Полученную пасту есть по столовой ложке в день во время обеда. Хорошо также принимать настойку боярышника (20 капель) и настойку пустырника (30 капель), смешанные в небольшом количестве воды, дважды в день. Для профилактики и предотвращения инфаркта миокарда неплохо периодически делать электрокардиограмму (ЭКГ). Необходимо также лечить атеросклероз и заболевания брюшной полости, которые могут послужить провокаторами инфаркта. К профилактическим мерам относится также соблюдение режима дня, наличие полноценного сна и отдыха, отсутствие умственного и физического перенапряжения.

Искривление большого пальца ноги

Искривление большого пальца ноги – одна из наиболее распространенных деформаций стопы, возникающая преимущественно у женщин в связи с ношением обуви на высоких каблуках.

Симптомы: при ходьбе могут ощущаться значительные боли.

Что происходит? Со временем постоянное ношение обуви на высоких каблуках может привести к подвывиху большого пальца и костным разрастаниям в суставах пальцев, которые широко известны под названием «косточка» или «шишка». Искривление большого пальца ноги сопровождается деформацией других пальцев и воспалительными процессами в суставах пальцев стопы.

Что делать? На начальной стадии возникновения искривления необходимо срочно обратиться к врачу-ортопеду, так как специальная ортопедическая обувь, стельки могут исправить деформацию, если процесс не зашел слишком далеко. Для уменьшения болей можно применять теплые ванны для ног. В особо тяжелых случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Рецепты. Народная медицина рекомендует теплые ножные ванны с солями Мертвого моря (2–3 столовые ложки), лавандой и ромашкой (по 2 капли каждого масла).

Профилактика искривления большого пальца ноги: обувь на каблуке не выше 4–5 сантиметров, гимнастика и массаж, укрепляющие мышцы стопы и голени.

Искривление позвоночника

Искривлением позвоночника называют изменение его нормальной конфигурации. В норме позвоночник имеет характерные изгибы шейного и поясничного отдела вперед, а грудного и крестцового отдела – назад. Боковых изгибов нормальный позвоночник не имеет. Изгибы позвоночника формируются в раннем детстве.

Симптомы: повышенная утомляемость спины (невозможно сидеть подолгу в одной позе), боли в спине, заметное изменение осанки.

Что происходит? Отклоняющиеся от нормы изгибы позвоночника могут быть врожденными или приобретенными. Врожденные искривления позвоночника могут возникать при нарушениях внутриутробного развития скелета (образование добавочных и клиновидных позвонков, неправильное их формирование и т. д.). Нормальный от рождения

позвоночник может искривиться в результате воздействия какого-либо заболевания (чаще всего – рахит, полиомиелит, туберкулез и плеврит, радикулит) или травмы, в особенности перелома позвоночника. Искривление позвоночника может быть связано также с нарушениями осанки, разной длиной ног или отсутствием одной из них и др. Возникают профессиональные искривления позвоночника у тех, кто в силу специфики своей работы вынужден подолгу сохранять одну позу (скрипачи, часовщики, сапожники, работники канцелярий).

Предрасполагают к развитию сколиоза (бокового искривления позвоночника) и других искривлений рахит, пониженное питание и слабое физическое развитие.

Начальные стадии искривления позвоночника проявляются быстрым утомлением мышц спины при сидении. Со временем развивается фиксированное искривление, подвижность позвоночника постепенно уменьшается, а позвонки деформируются, сдавливаясь и приобретая клиновидную форму.

На следующей стадии, когда искривление позвоночника становится фиксированным, это приводит к быстрой утомляемости и частым невралгическим болям вследствие ущемления межреберных нервов. В связи с уменьшением подвижности позвоночника, а соответственно, и грудной клетки, снижается вентиляция легких и сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Что делать? Наиболее эффективным является лечение искривления позвоночника на начальной стадии. Для этого используется лечебная гимнастика, массажи, специальные корсеты. При сколиозах большую пользу оказывают занятия китайской гимнастикой, например такой как ушу. В особо тяжелых случаях требуется хирургическое вмешательство.

Профилактикой искривления позвоночника является устранение причин, вызывающих его. Очень важно обеспечение детей мебелью, сделанной с учетом возрастных особенностей. Лучше, если дети будут спать на жесткой постели (хороши для этой цели матрасы из кокосового волокна). Необходимо также соблюдать рациональный режим дня и богатое витаминами и минеральными солями полноценное питание, прогулки не менее 2–3 часов в день, подвижные игры и гимнастика.

Ишиас

Ишиас – невралгия бедренного и седалищного нерва.

Симптомы: при ишиасе появляются непереносимые боли по ходу седалищного нерва и его ветвей. Боль в той или иной степени присутствует постоянно, усиливаясь при «неудачных» движениях. Мышцы больной ноги становятся дряблыми, теряют тонус.

Что происходит? Причиной возникновения ишиаса могут быть инфекционные заболевания, такие как ангина, грипп, ревматизм, туберкулез и другие, и простуда, то есть в первую очередь сильное переохлаждение. Другими причинами ишиаса могут быть заболевания и травмы позвоночника и суставов, заболевания мочеполовых органов, а также злоупотребление спиртными напитками.

Что делать? Лечение ишиаса длительное, включает в себя массаж, растирания и прогревания.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- растирать больное место медвежьим или барсучьим салом;
- дважды в неделю посещать баню и сильно парить больные места березовым веником;
- прикладывать к больному месту листья хрена, а сверху покрывать шерстяным платком;
- растирать больные места настоем нераспустившихся березовых почек на водке;
- носить красные штаны, шерстяные или фланелевые;
- принимать ванны с экстрактом сосны.

Чтобы не провоцировать рецидивы ишиаса, следует избегать переохлаждения!

Карбункул

Карбункулом называют острое гнойное воспаление волосяных мешочков и слонных желез с распространением на кожу и подкожную клетчатку с образованием общего инфильтрата и некроза вследствие одновременного внедрения микробов во многие из них. Заболевают преимущественно пожилые люди.

Симптомы: карбункул характеризуется появлением болезненного уплотнения в толще кожи подкожной клетчатки, вскоре принимающего типичную полушаровидную форму с напряженной лоснящейся кожей красного цвета с синеватым оттенком в центре. Через неделю начинается нагноение.

Что происходит? Причиной возникновения карбункулов может стать как недостаточное соблюдение личной гигиены, так и общее истощение организма в результате недостаточного и неполноценного питания или заболеваний типа диабета и сифилиса. Самолечение фурункула также может явиться причиной возникновения карбункула.

Чаще всего карбункулы возникают на затылке, губах, подбородке, спине и пояснице.

При благоприятном течении процесса распространение нагноения останавливается, разрушенные ткани отторгаются и начинается заживление.

Неблагоприятное течение процесса приводит к тому, что карбункул продолжает нарастать и иногда достигает размеров чайного блюдца. Наблюдаются признаки отравления организма токсинами, появляются осложнения, которыми могут стать воспаление лимфатических узлов и сосудов, тромбофлебиты и сепсис.

Общее состояние при неблагоприятном течении заболевания тяжелое, сопровождается высокой температурой тела, ознобами, учащенным пульсом. В пораженном участке ощущаются сильные боли.

Что делать? При возникновении карбункула необходимо немедленно обратиться к врачу, который решит, будет ли эффективным безоперационное лечение или же необходимо срочное хирургическое вмешательство.

Опаснее всего возникновение карбункула на лице, так как гнойный процесс может перейти в полости черепа.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- привязывать к карбункулу листья подорожника;
- делать припарки из свежих листьев осины;
- прибинтовать к карбункулу жеваный ржаной хлеб с солью;
- протирать карбункул спиртовой настойкой календулы.

Профилактикой карбункула является соблюдение личной гигиены, регулярное мытье тела и смена нижнего белья. Необходимо воздержаться от расчесывания кожи, выдавливания прыщей и фурункулов.

Кардиосклероз

Кардиосклероз развивается вследствие хронической ишемической болезни сердца.

Симптомы: ранние признаки кардиосклероза – быстрая утомляемость, одышка при движении, зябкость, появление отеков ног. В дополнение к этому начинаются различные нарушения ритма сердцебиения. Это может быть тахикардия или мерцательная аритмия. Нередко наблюдаются боли в области сердца.

Что происходит? В основе кардиосклероза лежит разрастание соединительной ткани в мышцах сердца, возникающее в результате недостаточного кровообращения или воспаления. Рабочие клетки сердечной мышцы гибнут и замещаются рубцовой, соединительной тканью, не способной сокращаться. От этого ухудшается насосная функция сердца.

Что делать? Для восстановления нарушенного кровообращения нужен постельный режим и молочно-растительное питание. Диета предполагает отказ от острых и соленых блюд и

ограничение приема жидкостей. Курение и прием алкоголя исключаются.

Кариес

Кариесом называют хронически протекающее воспалительное разрушение ткани кости или зуба. Главной причиной возникновения кариеса является длительное воздействие на эмаль зуба органических кислот, образующихся в полости рта.

Симптомы: реакция на холодную и горячую пищу и напитки в виде боли. Зубная боль без видимых причин.

Зубная боль – сигнал к немедленному посещению стоматолога!

Что происходит? Ноющая зубная боль возникает тогда, когда зуб разрушен почти до самой пульпы. Если зуб не лечить, развивается пульпит (острое воспаление пульпы), который характеризуется сильной, дергающей, непереносимой болью. В случае пульпита боль может «стрелять» в ухо, затылок, висок. Особенно усиливается боль в ночное время суток.

Что делать? Для ослабления боли можно прополоскать рот водкой, принять таблетку анальгина. И поскорее обратиться к врачу.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для уменьшения боли:

- натирать десну около больного зуба зубчиком чеснока;
- полоскать рот отваром репы;
- принимать настойку корня валерианы по 20 капель 3 раза в день.

Внимание! Больные зубы могут стать причиной многих серьезных заболеваний!

Профилактика кариеса – ежедневная чистка зубов утром и вечером, а также удаление остатков пищи с помощью зубочистки и полоскание рта после каждого приема пищи. Этого обычно бывает достаточно для того, чтобы избежать образования твердого зубного налета. Зубную щетку необходимо менять не реже одного раза в 4 месяца. Посещение стоматолога раз в год также следует сделать привычной процедурой. Только стоматолог может помочь вам соответствующую зубную пасту.

Препятствует возникновению кариеса также употребление здоровой и разнообразной пищи, содержащей все необходимые человеческому организму витамины и минералы. Сласти относятся к пище, провоцирующей возникновение кариеса, так что желателен если не совсем отказаться от сладостей, то свести их употребление к минимуму.

Кератит

Кератитом называется воспаление роговой оболочки глаза. При этом нарушается блеск, зеркальность и прозрачность роговой оболочки, вокруг нее образуется венчик расширенных сосудов.

Симптомы: характерными проявлениями кератита является светобоязнь и слезотечение, а также боли в глазу.

Что происходит? Кератиты подразделяют на поверхностные, которые вызываются, как правило, внешними причинами, и глубокие, вызываемые общими органическими заболеваниями.

Из поверхностных кератитов широко распространен конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки глаза, вызываемое фильтрующимся вирусом. Другие причины воспаления роговой оболочки – царапины, причиненные веткой или травинкой, а также при попадании в глаз инородных тел, частиц камня.

Глубокий кератит возникает на фоне общих заболеваний организма, в первую очередь врожденного сифилиса. При такой форме кератита, возникающего в детском или

юношеском возрасте, поражаются одновременно оба глаза, заболевание протекает длительно, от нескольких недель до нескольких месяцев. Во время болезни зрение может сильно понизиться, но в дальнейшем, как правило, восстанавливается в полном объеме, что нельзя гарантировать после глубокого кератита, вызванного туберкулезом. Причиной кератита может стать оспа, дифтерия или гонорея, а также авитаминоз. В результате кератита нередко возникает стойкое помутнение роговой оболочки, то есть бельмо, которое понижает зрение, особенно в случае расположения напротив зрачка.

Что делать? Лечение кератита проводится врачом и направлено на вызвавшую его причину.

Профилактика кератита – предохранение глаз от попадания в них инородных тел и ранений. При попадании в глаз инородного тела, которое невозможно смыть водой, необходимо немедленно обратиться в глазной травматологический пункт.

Киста яичника

Кистой яичника называют доброкачественную опухоль.

Симптомы: заболевание встречается часто, протекает бессимптомно и обнаруживается только на гинекологическом обследовании.

Что происходит? Киста имеет наполненную жидкостью полость. Кисты могут возникать из фолликулов, образовавшихся из неразорвавшихся яйценосных пузырьков. Стенки фолликула постепенно растягиваются, в нем накапливается жидкость – и образуется киста. Кисты могут быть одиночными и множественными, размером от ореха до яблока.

Что делать? Чаще всего кисты удаляют хирургическим путем.

Очень важно для женщин не реже раза в год посещать гинекологическую консультацию.

Климакс

Климаксом, или климактерическим периодом, называют период возрастного перехода от зрелости к пожилому возрасту.

Симптомы: климакс сопровождается разнообразными симптомами, которые широко варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма, возраста и состояния здоровья. Перечислим наиболее часто встречающиеся симптомы климакса у женщин:

- легкая возбудимость и повышенная раздражительность;
- угнетение, ослабление памяти;
- беспричинное беспокойство, головные боли и нарушения сна;
- отсутствие аппетита, изменение привычек в еде, расстройства кишечника;
- боли в области сердца и приступы сердцебиения;
- приливы крови к голове, сопровождающиеся сильным жаром и покраснением лица, которые сменяются ознобом и холодным потом;
- одышка, шум в ушах;
- изменение обмена веществ и в связи с этим изменение веса – похудение или усиленное образование жира.

Симптомы климакса у мужчин:

- бессонница;
- головокружения и ослабление памяти;
- приливы жара к голове и лицу, сопровождающиеся ощущением пульсации в голове;
- приступы сердечных болей и повышение кровяного давления.

Что происходит? Климакс у женщин характеризуется изменением периодичности, а впоследствии – прекращением менструаций в связи с угасанием функций яичников, то есть окончанием детородного периода. С прекращением менструаций начинается постепенное уменьшение и сморщивание половых органов.

Климакс у женщин наступает обычно в возрасте от 45 до 54 лет (в зависимости от условий труда и быта, климатических условий, количества родов, выкидышей и абортов). Менструации при климаксе могут приходить нерегулярно, то раньше, то позже обычного четырехнедельного промежутка, могут сопровождаться неприятными ощущениями и более обильными выделениями крови. Климактерический период может длиться несколько лет, хотя в некоторых случаях менопауза, то есть прекращение менструаций, наступает сразу.

Внимание! Нарушение менструального цикла может быть признаком не климакса, но серьезного заболевания, поэтому необходимо немедленно обратиться к врачу-гинекологу.

У мужчин климакс, то есть начало увядания организма, наблюдается обычно после 50 лет и характеризуется меньшим количеством симптомов, чем у женщин.

Что делать? Для облегчения неприятных и болезненных ощущений во время климактерического периода рекомендуется ограничить употребление в пищу мяса, вести активный образ жизни, по возможности заниматься спортом, побольше бывать на свежем воздухе. Врач может дополнительно назначить гормональные препараты.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для облегчения климакса женщинам:

- пить настой шалфея (столовую ложку шалфея на стакан кипятка) в течение дня;
- пить отвар листьев розмарина (столовая ложка розмарина на стакан кипятка, кипятить на слабом огне в течение 20 минут) по половине чайной ложки 2–3 раза в день за полчаса до еды;
- пить настойку боярышника 3 раза в день по 30 капель;
- есть ягоды ежевики;
- ежедневно в течение 2 недель принимать на ночь ванны температуры тела с настоем полыни.

Для облегчения климакса у мужчин:

- пить настой боярышника (столовую ложку цветков залить перед сном стаканом холодной воды, настаивать до утра, утром прокипятить и выпить натощак);
- пить настой зверобоя (столовую ложку на стакан кипятка прокипятить и настаивать в течение часа) по столовой ложке 5 раз в день;
- пить витаминные чаи.

Климакс – не временная заразная болезнь, а перестройка организма, а поэтому необходимо выработать разумное отношение к своему состоянию. Значительно облегчает климактерический период соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон и прогулки на свежем воздухе. Диета с употреблением витаминов, исключение алкоголя и посильные занятия спортом также очень важны.

Коклюш

Коклюш – заразная болезнь, которая характеризуется приступами судорожного кашля, иногда со рвотой. Болеют коклюшем преимущественно в детском возрасте.

Симптомы: приступы судорожного мучительного кашля с удушьем по ночам. Кашель может сопровождаться рвотой.

Что происходит? Начинается коклюш как обычная простуда с насморком и кашлем, и так продолжается примерно неделю. По утрам температура нормальная, а вечером может значительно повышаться. На второй неделе начинаются приступы судорожного кашля с характерным завыванием на вдохе по ночам, которые могут сопровождаться рвотой. Лицо во время приступа краснеет (иногда появляется синюшность), язык высовывается изо рта, глаза слезятся, могут лопаться глазные капилляры. Приступ обычно заканчивается отхаркиванием вязкой мокроты. Приступы могут длиться до 15 минут, а их частота – до 30 в сутки. После приступа ребенок бывает сильно утомлен и напуган. Коклюш – заболевание длительное, продолжается от месяца до трех, в зависимости от степени тяжести течения болезни.

Что делать? Желательно поддерживать в комнате больного прохладную температуру, но не допускать переохлаждения организма. Чем больше времени ребенок проводит на улице, тем лучше. Питание должно быть калорийным и легко усвояемым, более жидким, чем обычно, и насыщенным витаминами. Как только вашему ребенку поставили диагноз «коклюш», его необходимо изолировать на 40 дней, чтобы не заразить окружающих детей и взрослых.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при коклюше:

- пить молоко с прокипяченными в нем измельченными зубчиками чеснока;
- пить отвар инжира на молоке;
- смешать мед и сливочное масло в пропорции 1: 1, давать по чайной ложке несколько раз в день;
- пить чай из листьев подорожника;
- растирать грудь массой из толченого чеснока со сливочным маслом.

Внимание! Прививки против коклюша значительно ослабляют течение болезни!

Колика

Коликой называют сильный приступ резких схваткообразных болей в брюшной полости. Колика подразделяется на кишечную, почечную и печеночную.

Симптомы: внезапно начавшиеся резкие, схваткообразные боли в животе. Иногда сопровождаются рвотой и ознобом.

Что происходит? Печеночная и почечная колика чаще всего бывает вызвана камнями в этих органах; кишечная колика возникает при каловых камнях и некоторых заболеваниях, а также растяжении отдельных участков кишечника газами. Колика может быть также и при аппендиците. Колику вызывает стойкий спазм мускулатуры. Причиной такого мускульного спазма чаще всего служит острое набухание и раздражение воспаленной слизистой оболочки. Колику может спровоцировать жирная и острая пища, пищевое и химическое отравление, а также сильная тряска, например, при быстрой езде по разбитой дороге.

В случае приступа колики необходимо срочно вызвать врача и не принимать обезболивающие препараты!

Что делать? Во всех случаях колики необходимо немедленно вызвать «скорую помощь», сохранять покой и воздержаться от приема лекарственных препаратов до прихода врача, так как обезболивающие и иные средства могут осложнить постановку диагноза и спровоцировать осложнение.

Колит

Колитом называют воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Причиной колита чаще всего является инфекция, хотя нередко его вызывают заражения простейшими (амебы, лямблии, глисты).

Симптомы: острый колит характеризуется схваткообразными болями в животе, вздутием живота, нередко поносом. Температура тела при этом может повышаться до 39 °С.

Что происходит? Воспаление захватывает как всю кишку, так и ее отдельные участки. Выделяют острый и хронический колит. Острый колит чаще всего сопровождается воспалением слизистой тонкого кишечника и желудка. Острый колит могут вызвать не только инфекции, но и погрешности в питании, а также пищевые отравления. Хронический колит чаще всего развивается на фоне недолеченного острого колита.

Продолжительность острого колита от нескольких дней до 2 недель. Хронический колит проявляется в смене поносов запорами, тошноте и рвоте. Заболевание может сопровождаться

вздутием живота, отрыжкой, снижением аппетита, быстрой утомляемостью и чрезмерной раздражительностью, головными болями и бессонницей.

Что делать? При остром колите лучше всего поголодать день-два, но только при обильном питье. Затем можно постепенно переходить к обычному режиму питания. Первую неделю должно быть исключено молоко, хлеб и сдоба, консервы, сырые овощи и фрукты, бобовые, колбасы. Лекарства можно принимать исключительно по назначению врача, иначе состояние может только еще больше обостриться.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для излечения от хронического колита длительное время принимать коктейль из соков свежих овощей. Это может быть коктейль из сока моркови и шпината или моркови, свеклы и огурца. Еще одно народное средство – травяной чай, который следует принимать по столовой ложке каждые 2 часа в дневное время. Для его приготовления нужно заварить в стакане кипятка по чайной ложке ромашки, шалфея и золототысячника.

Профилактика колита включает в себя установление рационального режима питания и соблюдение правил гигиены. Немаловажно также вести здоровый образ жизни, отводить достаточно времени для сна и отдыха. Процедуры по закаливанию организма, в первую очередь водные, а также занятия физкультурой – великолепная профилактика колитов.

КОНЬЮНКТИВИТ

Конъюнктивит – воспаление соединительной оболочки глаз, которая называется конъюнктивой. Причиной возникновения конъюнктивита чаще всего становится местная инфекция, однако спровоцировать его может несоблюдение правил личной гигиены, неправильное питание, слишком напряженная работа (компьютер, чертежи, письмо), а также пребывание в плохо проветриваемых помещениях.

Симптомы: конъюнктивит характеризуется светобоязнью, чувством жжения и тяжести в глазах, оболочка века и глазного яблока краснеет и становится шероховатой.

Что происходит? По утрам бывает невозможно открыть глаза, так как ресницы склеиваются слизистыми выделениями.

Что делать? Прежде всего посетить окулиста и убедиться, что у вас именно конъюнктивит, а не другое заболевание, и следовать указаниям врача.

Рецепты. Народная медицина при конъюнктивите рекомендует:

- промывать глаза настоем ромашки аптечной (2–3 столовые ложки травы и соцветий на стакан кипятка настоять в течение часа) или солевым раствором (столовая ложка соли на стакан воды);
- делать компрессы на глаза из спитого чая или настоя корня алтея (3–4 ложки корня алтея на стакан воды, настаивать с ночи до утра).

Профилактика конъюнктивита заключается в том, чтобы никогда не протирать глаза пальцами рук, а делать это в случае необходимости чистым носовым платком.

Корь

Корь – острое инфекционное заболевание, характеризующееся крупными пятнами сыпи на теле, лихорадкой, воспалением слизистой оболочки глаз, полости рта и дыхательных путей. Корь очень заразна, передается воздушно-капельным путем.

Симптомы: как правило, начало заболевания корью проходит в форме тяжелой простуды. Возможны явления конъюнктивита (покраснение глаз и слезотечение), сильный сухой кашель, значительное повышение температуры, головная боль и общее недомогание.

Что происходит? На 3–4-й день от начала заболевания температура резко повышается. Одновременно с повышением температуры появляются розоватые пятна за ушами. Затем пятна появляются на лице и на теле, увеличиваются в размерах и темнеют. Увеличиваются лимфоузлы, возможен жидкий стул и боли в животе. Этот процесс продолжается 1–2 дня и

сопровождается очень высокой температурой и сильным кашлем. Затем начинается выздоровление.

Заражение корью проявляется через 1–2 недели после непосредственного контакта с больным.

Что делать? При первых же признаках заболевания корью необходимо обращаться к врачу. Больной должен соблюдать постельный режим. В его комнате должно быть максимум свежего воздуха и минимум яркого света. Соблюдение гигиены имеет первостепенное значение для выздоровления и избегания осложнений.

Рецепты. Народная медицина рекомендует отвар липового цвета как успокаивающее и болеутоляющее средство (2 столовые ложки липового цвета на 2 стакана кипятка прокипятить и пить на ночь по 1–2 стакана).

Если температура не снижается и спустя 2 дня после появления сыпи, значит, началось осложнение.

Типичными послекоревыми осложнениями считаются бронхит, круп, пневмония и отиты. Иногда развивается менингоэнцефалит.

Противокоревая прививка если не блокирует полностью возможность заболевания корью, то в любом случае способствует протеканию заболевания в легкой форме.

Косоглазие

Косоглазие – такое положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого – отклонена от него в сторону носа или виска. Степень отклонения глаза может быть разной.

Симптом ы: смотрящий на страдающего косоглазием человека не может понять направление его взгляда.

Что происходит? Косоглазие подразделяется на содружественное и паралитическое. При содружественном косоглазии косящий глаз всегда следует за движением другого глаза, и угол расхождения их зрительных линий всегда остается постоянным. Этот вид косоглазия вызывается, как правило, одной из двух причин. Первой причиной содружественного косоглазия может быть нарушение согласованности работы наружных мышц глаза. В результате сокращение одной из них (более сильной) преобладает над действием другой (более слабой). Второй, более распространенной причиной содружественного косоглазия является слабость зрения одного из глаз. Паралитическая форма косоглазия зависит от полного или частичного паралича одной или сразу нескольких мышц глаза. В этом случае глаз или не движется вообще, или слабо движется в сторону парализованной мышцы, из-за чего возникает ощущение двоения в глазах.

Что делать? Лечение содружественного косоглазия состоит в ношении соответствующих очков в детстве и специальных упражнениях для косящего глаза. Если эти меры не дают результата, используется лечение косоглазия хирургическим методом. Паралитическое косоглазие также в некоторых случаях возможно исправить с помощью хирургической операции.

Краснуха

Краснуха – одно из острозаразных вирусных детских заболеваний.

Инкубационный период краснухи – от 2 до 3 недель после заражения.

Симптомы: начало заболевания краснухой характеризуется небольшой сыпью в горле и повышением температуры. У детей возможен насморк, светобоязнь, боль при глотании и кашель.

Что происходит? В первый же день заболевания все тело покрывает сыпь, очень похожая на коревую, – плоские розовые пятна. На второй день пятна сливаются, и все тело превращается в огромное розовое воспаленное пятно. Н никаких признаков простуды, в

отличие от кори, не наблюдается, зато сильно опухают и становятся болезненными лимфатические узлы за ушами и на затылке.

Как правило, через 3 дня сыпь пропадает и наступает выздоровление.

Краснуха опасна не сама по себе, а своими осложнениями. При тяжелых формах болезни поражается центральная нервная система, может развиваться менингит и (или) энцефалит. Особенно опасен вирус краснухи для беременных, поскольку он проникает через плаценту и повреждает плод, приводя к врожденным уродствам. Поэтому женщинам со сроком беременности не более 16 недель при заболевании краснухой рекомендуется прерывание беременности.

Круп

Крупом называют воспаление слизистой оболочки гортани, которое приводит к ее отеку, а в результате сужению просвета и сильному затруднению дыхания. В особо тяжелых случаях возможна смерть от удушья.

Симптомы: охриплость голоса, «лающий» кашель, затрудненное дыхание.

Что происходит? При крупе гортань и трахея поражаются дифтерией, на слизистой оболочке образуется пленка. Существует разновидность крупа, именуемая «ложный круп», который развивается при катарах дыхательных путей, сопутствуя таким заболеваниям, как грипп, корь, коклюш. В случае ложного крупа пленка не образуется. Ложный круп характеризуется хриплым, лающим кашлем. Дыхание затрудняется, каждый вдох требует значительных усилий. Чаще всего приступ крупозного удушья начинается ночью.

Круп опасен как для детей, так и для взрослых, необходимо сразу же вызывать врача!

Что делать? До прихода врача нужно постараться по мере возможности облегчить больному процесс дыхания. Для этого можно включить в ванной горячую воду, чтобы помещение наполнилось паром, или кипятить воду и дышать над паром. Если у вас есть увлажнитель воздуха, хорошо включать его на ночь. Полезно пить теплое молоко с минеральной водой в равной пропорции или добавить в молоко полчайной ложки соды. Можно поставить горчичники на икры ног.

Приступы крупа лучше всего переносятся в вертикальном состоянии.

Лямблиоз

Лямблиоз – заболевание, вызываемое попаданием простейших паразитов (лямблий) в кишечник и желчные пути. Вызывает нарушение функций кишечника.

Заражение лямблиями происходит через пищу, воду, предметы обихода.

Симптомы: лямблиоз характеризуется неприятными ощущениями в области желудка, снижением аппетита, тошнотой и иногда рвотой.

Что происходит? В результате паразитирования лямблий появляется дискомфорт, иногда – боли в животе. Стул может быть частым и жидким.

Что делать? При соблюдении гигиены происходит самоизлечение, так как лямблии живут не более месяца. Лямблии способствуют затяжному течению дизентерии и вирусных гепатитов.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для избавления от лямблий есть морковь и пить ее сок, пить настой из березовых почек или отвар коры дуба, ставить чесночные клизмы (5–6 мелко нарезанных зубчиков на стакан теплой воды).

Профилактикой лямблиоза является соблюдение гигиены.

Ларингит

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани. Воспалительный процесс чаще всего захватывает также носоглотку и трахею. Ларингит подразделяют на острый и хронический.

Симптомы: голос сипнет, хрипит и иногда пропадает на несколько дней. Появляется сухость и «царапанье» в горле, кашель. В некоторых случаях ларингит сопровождается болью при глотании, повышением температуры и головной болью.

Что происходит? Голосовые связки при ларингите утолщаются, на их поверхности скапливается много слизи. Причинами острого ларингита могут стать инфекции (грипп, скарлатина, корь, острый катар верхних дыхательных путей, коклюш), а также вдыхание раздражающих газов и пыли. Переохлаждение и перенапряжение голоса также могут стать причиной возникновения ларингита.

Хронический ларингит возникает при повторных острых ларингитах, длительных воспалительных процессах в носу, носовых пазухах и глотке, курении и злоупотреблении спиртным. У переводчиков, экскурсоводов и преподавателей ларингит нередко становится профессиональным заболеванием.

Что делать? Для восстановления голоса нужно хранить молчание (желательно в течение 5–7 дней), не напрягать голосовые связки. Хорошо пить теплое молоко с водой или молоко с боржоми. Помогают также согревающие компрессы на область гортани и ножные ванны с горчицей.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения ларингита:

- полоскать горло водой с медом (чайная ложка меда на стакан кипятка – вскипятить и полоскать 2–3 раза в день);
- полоскать горло соком репы с сахаром или соком алоэ пополам с водой;
- полоскать горло соком свеклы с уксусом (натереть свеклу на мелкой терке, отжать стакан сока, добавить столовую ложку уксуса; набрать в рот глоток и полоскать горло, всего повторить процедуру 5–6 раз в день);
- прокипятить и пить каждые 5 минут по чайной ложке смеси меда с клюквенным или лимонным соком (стакан меда на полстакана сока);
- принимать по стакану отвара репы на ночь (2 столовые ложки измельченной репы варить в стакане кипятка в течение 10–15 минут);
- делать ингаляции над картофельным паром;
- принимать по столовой ложке отвара сосновых почек 3–4 раза в день (столовую ложку на стакан кипятка, прокипятить в течение 10 минут, настоять в течение 2 часов, процедить).

Для быстрого восстановления голоса рекомендуется следующее средство: влить в кастрюлю стакан воды, добавить туда полстакана анисовых семян и кипятить четверть часа. Затем процедить, семена выбросить, а отвар прокипятить с четвертью стакана липового меда, добавив туда столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке каждые полчаса.

Иногда острый ларингит является одним из первых проявлений гриппа. В этом случае проявляются и все остальные симптомы гриппа, нетипичные для обычного течения ларингита.

Основной профилактикой ларингита является закаливание. Начинать закаливание можно с полоскания горла водой, сначала теплой, температуры 22–25 °С, понижая каждую неделю на 2 °С, пока не доведете до 8–10 °С. Полезно добавлять в воду морскую соль.

Лимфаденит

Лимфаденитом называется воспаление лимфатического узла, причиной которого являются инфекции или механическое раздражение, особенно с повреждением кожного покрова. Подвержены лимфадениту и люди с пониженной сопротивляемостью инфекциям и низким иммунитетом. Нередко лимфаденит сопровождается возникновением абсцесса или флегмоны.

Симптомы: увеличение и болезненность лимфатических узлов, повышение температуры до

критического уровня, сильная головная боль.

Что происходит? Лимфаденит чаще всего возникает в паховых, подмышечных, подчелюстных и шейных лимфатических узлах.

Острый лимфаденит вызывает проникновение микробов через маленькие ранки и царапины. В результате такого проникновения лимфатические узлы увеличиваются и припухают, становятся болезненными на ощупь. Впоследствии появляется озноб и головная боль, температура тела значительно повышается, вплоть до 40 °С. Кожа краснеет, через несколько дней в центре участка возникает размягчение.

Что делать? При лимфадените полезны солевые ванны. Питание необходимо сделать более калорийным, можно принимать рыбий жир.

При первых признаках лимфаденита необходимо срочно обращаться к врачу!

Если своевременно не вскрыть образовавшийся в лимфатическом узле гнойник, гной поступает в соседние ткани и развивается флегмона, которая может привести к тяжелым осложнениям.

Рецепты. Народная медицина при лимфадените рекомендует:

- намазать воспалившийся узел ихтиоловой мазью;
- делать примочки из размятых листьев мяты.

Внимание! Ни в коем случае нельзя растирать лимфоузлы!

Липома

Липомой называют ограниченную доброкачественную опухоль из жировой ткани различной плотности. Размеры липомы варьируются от ореха до головы взрослого человека. Чаще всего липомы возникают на спине, шее и передней брюшной стенке. Поскольку липома не нарушает никаких функций организма, ее удаляют лишь в косметических целях.

Забрюшинные липомы, достигающие иногда больших размеров, удаляют хирургическим путем.

Люмбаго

Люмбаго – приступы сильных болей в поясничной области спины, причиной которых являются заболевания мышц.

Симптомы: как правило, начинается с острой «простреливающей» боли в пояснице. Любые движения пораженных мышц вызывают обострения приступов болей. Мышцы напряжены и болезненны, невозможно ни согнуться, ни разогнуться, движения ограничены.

Что происходит? Чаще всего люмбаго возникает на фоне травм и инфекционных заболеваний, в первую очередь таких как ангина и ревматизм. Возникает люмбаго также при подъеме тяжестей или неловком резком движении как результат перегрузки мышц позвоночника. Переохлаждение также может стать причиной возникновения люмбаго.

Как правило, боли проходят в течение нескольких дней, но иногда длятся несколько недель.

Что делать? Для лечения люмбаго рекомендуется покой в течение нескольких дней. Спать следует на ровной и жесткой постели. Можно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки, для того чтобы расслабились крупные мышцы позвоночника. При ущемлении нерва врач назначает массаж.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для облегчения и снятия болей прикладывать к больному месту свежий лист лопуха. Другим действенным средством является замороженный до состояния льда настой шалфея, которым протирают больное место.

Лучшая профилактика люмбаго – избегание переохлаждения.

Малярия

Малярия – болезнь с рецидивирующим течением, характеризующаяся приступами лихорадки, анемией, увеличением печени и селезенки. Заражение малярией происходит через укус комара.

Симптомы: приступы лихорадки со скачкообразным чередованием подъемов и падений температуры тела. Во время подъема температуры возникает сильная головная боль, учащение сердцебиения и падение артериального давления.

Что происходит? В заболевании малярией выделяют несколько фаз (период первичных проявлений, поздних проявлений и латентный период), общая длительность болезни может достигать до 5 лет.

Начальный период заболевания малярией характеризуется приступами лихорадки, в начале которых чувствуется сильный озноб, а затем происходит резкое повышение температуры до 40 °С. Высокая температура сопровождается головной болью, миалгиями, тошнотой и рвотой, тахикардией и сильным понижением артериального давления. Кожа краснеет, становится горячей и сухой. Через 6–8 часов происходит резкое, скачком, снижение температуры, выступает обильный пот, появляется чувство сильной слабости и сонливость. После сна самочувствие улучшается до следующего такого же приступа лихорадки, который наступает через день или через 2 дня. После 2–3 приступов печень и селезенка увеличиваются, развивается анемия.

Что делать? Большое значение для успешного лечения малярии имеет своевременная диагностика. Если в течение первой недели заболевания малярией больной не получает адекватного лечения, у него могут развиваться тяжелые осложнения: острая почечная недостаточность и кома.

При начале лихорадки необходимо немедленно обратиться к врачу. Если вы за 2 года до заболевания посещали местности, являющиеся очагом малярии, об этом необходимо немедленно поставить в известность врача, если у вас развивается лихорадка.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения малярии:

- пить отвар коры кизиля;
- пить настой чеснока (растолочь головку чеснока, залить стаканом кипяченой воды и настаивать в течение 12 часов, лечь в постель, укрыться теплым и пить по несколько глотков при начинающемся приступе, чтобы выпить весь настой в течение дня);
- есть чеснок;
- пить настой полыни горькой (чайную ложку на 2 стакана кипятка) по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Профилактика малярии – москитные сетки и применение кремов и других препаратов-репеллентов. В период пребывания в очаге малярии необходимо принимать профилактические дозы антималярийных препаратов на основе хинина в соответствии с указаниями врача.

Мастит

Маститом называют воспаление грудной железы с появлением затвердений. Чаще всего наблюдается послеродовой мастит у кормящих женщин. Причиной мастита являются микробы, как правило, стафилококки или стрептококки.

Симптомы: болезненное затверждение в груди у кормящей матери, повышение температуры тела.

Что происходит? Закупорка млечного протока.

Что делать? Лучше всего сразу же приложить младенца к груди и продолжать кормить, несмотря на боль.

Если после кормления затвердение и болезненность не пройдут, необходимо немедленно обратиться к врачу, так как закупоренный проток может воспалиться, а воспаление, в свою очередь, может привести к абсцессу груди, которое часто требует хирургического вмешательства.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения мастита:

- подвязать к груди свежий капустный лист или тертую морковь;
- развести в воде рисовый крахмал до густоты сметаны, нанести на бинт и приложить к больному месту;
- пить отвар кожуры мандарина и корня солодки в пропорции 5: 1 дважды в день.

Чтобы предупредить возникновение мастита, носите свободный бюстгальтер, избегайте сдавливать грудь во время кормления и сцеживания. Если размер груди небольшой, то можно обходиться и вовсе без бюстгальтера. В остальных случаях без бюстгальтера можно обойтись по вечерам по сле работы и в выходные. Бюстгальтеры следует подбирать из натуральной ткани, а не из синтетических материалов. Полезно делать ежедневную гимнастику, в которой задействованы грудные мышцы. Важно следить за питанием, не допуская образования лишнего веса. Диета должна быть богата овощами и фруктами, полезны орехи, в первую очередь миндальные и грецкие, и каши, среди которых первое место занимают гречневая и пшенная. Хлеб лучше всего выбирать ржаной или с отрубями, из муки грубого помола. Мясу стоит предпочесть рыбу и птицу, которые желателно есть с овощами.

Менингит

Менингит – воспаление мягких мозговых оболочек головного и спинного мозга. Причиной менингита являются вирусы (менингококки, пневмококки, стрептококки, туберкулезные палочки и др.). Менингит бывает гнойный, с образованием гноя в оболочках, и серозный (без образования гноя).

Симптомы: при заболевании менингитом основными симптомами является сильная головная боль, усиливающаяся от яркого света и громкого шума или звука, очень высокая температура, озноб, рвота и сведение мышц.

Что происходит? У больных развивается свето– и звукобоязнь, повышенная чувствительность кожи. Возможно возбуждение и двигательное беспокойство, различные нарушения сознания вплоть до комы.

Что делать? Затемнить окна плотными шторами, обеспечить тишину и покой. Положить лед или намоченную холодной водой ткань на голову, руки, ноги, вдоль позвоночника и менять по мере согревания.

Для излечения менингита жизненно важна ранняя диагностика и немедленная госпитализация! При первом подозрении на менингит необходимо срочно вызывать «скорую помощь»!

Метеоризм

Метеоризмом называют вздутие живота в результате скопления газов в кишечнике.

Симптомы: метеоризм характеризуется ощущением тяжести и распираания в животе, отрыжкой и икотой. Иногда возможна резкая схваткообразная боль, которая проходит после отхождения газов.

Что происходит? Наиболее частой причиной метеоризма является употребление продуктов, способствующих интенсивному образованию газов. К таким продуктам относятся капуста, репа, редис и редька, картофель, бобовые и черный хлеб.

Метеоризм может быть одним из симптомов заболеваний органов желудочно-кишечного

тракта (колит, холецистит). Как симптом этих заболеваний, метеоризм дополняется неустойчивым стулом (чередование поносов с запорами), неприятным запахом изо рта, головной болью. В некоторых случаях метеоризм сочетается с приступами стенокардии.

Что делать? Для лечения метеоризма принимают до еды по 1–2 таблетки активированного угля.

Внимание! При внезапных приступах болей в животе, сопровождающихся метеоризмом, нельзя применять слабительные средства и клизмы без консультации с врачом.

<

> Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- принимать в течение дня настои таких трав, как укроп, клевер, мята, ромашка и тысячелистник (чайная ложка на стакан воды);
- пить по утрам натощак по стакану сока сырого картофеля;
- принимать так называемую укропную воду (развести укропное масло водой в соотношении 1: 10) по 1 столовой ложке 3 раза в день;
- заваривать вместо чая соцветия ромашки.

Профилактика метеоризма заключается в диете с ограничением продуктов, вызывающих интенсивное образование газов.

Мигрень

Мигрень – это сильная головная боль, обусловленная самыми разными причинами. Мигрень могут вызвать перепады атмосферного давления, переутомление, неправильное и нерегулярное питание, перегрев и бессонница.

Симптомы: приступу мигрени нередко предшествуют слабость, сонливость и тошнота.

При мигрени головная боль приступообразная, пульсирующая, охватывает, как правило, полголовы. Усилению боли способствует яркий свет и громкие звуки. Мигрень может сопровождаться тошнотой и рвотой, иногда – потерей сознания.

Что происходит? Мигрень обусловлена кратковременным нарушением мозгового кровообращения на отдельных участках в результате спазмов сосудов и, вследствие этого, повышением внутричерепного давления.

Приступ мигрени, как правило, длится не более 2–3 часов, хотя в некоторых случаях может продолжаться до 2 суток.

Что делать? Мигрень может снять чашка чая или кофе, в случае бессонницы – полноценный отдых. При потере сознания необходимо вызвать больному «скорую помощь».

Рецепты. Народная медицина советует при мигрени натереть лоб и виски листом герани душистой. Можно вместо листа герани использовать ментоловое или лавандовое масло. Помогают также горячие ручные или ножные ванны. Нередко приступ снимается с помощью чашки крепкого горячего чая с добавлением мяты. Полезно делать массаж головы ото лба к затылку обеими руками одновременно.

Профилактикой мигреней являются прогулки на свежем воздухе не менее часа в день, полноценное питание и сон, отказ от курения, острой пищи и шоколада. Полезно спать при открытой форточке.

Микоплазмозы

Микоплазмозы – заболевания, вызываемые микроорганизмами – микоплазмами. Микоплазмозы преимущественно поражают органы дыхания и мочеполовой системы.

Симптомы: зависят от типа проявления микоплазмоза.

Что происходит? Микоплазмоз может проявиться в виде острого респираторного заболевания, острой пневмонии и заболеваний мочеполовой системы (бартолиниты, кольпиты, простатиты, уретриты, циститы и др.). Микоплазмозы могут проявляться в раз-

формах болезни. Способы передачи микоплазмоза – воздушно-капельный и половой.

Что делать? Поставить правильный диагноз в случае микоплазмоза может только врач. Назначить соответствующее лечение – тоже.

Профилактика микоплазмоза та же, что и профилактика от заражения другими заболеваниями, передающимися воздушно-капельным или половым путем.

Миозит

Миозитом называют воспаление скелетных мышц. Миозит может быть острым и хроническим.

Симптомы: острый миозит характеризуется сильными мышечными болями в определенной группе мышц, причем мышцы болезненны на ощупь, а не только при движении.

Что происходит? Чаще всего возникают миозиты пояснично-крестцовой и шейной мускулатуры. Причиной острого миозита может послужить острое инфекционное заболевание (грипп, ревматизм и др.), травматическое воздействие (особенно ушиб мышцы), чрезмерное напряжение и переход инфекции в мышцы из соседних тканей, чаще всего костных.

Хронические миозиты развиваются постепенно и являются следствием таких хронических инфекций, как туберкулез и сифилис, либо возникают как профессиональное заболевание при постоянном перенапряжении одних и тех же мышц.

Что делать? Лечение миозита проводится под наблюдением врача и заключается в борьбе с инфекцией и правильной организации труда, занятий спортом и отдыха. При сильных болях врач может назначить болеутоляющее. Хорошо помогает разогревающая мазь типа финалгона, а в случае миозита у детей хорошо зарекомендовала себя мазь из серии «Доктор Мом». Полезен также массаж и физиотерапевтические процедуры на пораженную мышцу. Хронический миозит требует лечения на курорте.

Мозоль

Мозоль – вид патологического затвердения кожи. Причиной мозолей является механическое раздражение кожи.

Симптомы: болезненность и затруднения при ходьбе.

Что происходит? В результате постоянного давления твердой ороговевшей массы на нервные окончания мозоли могут причинять довольно ощутимую боль. Трещины на поверхности мозолей могут инфицироваться и воспалиться.

Что делать? Избавиться от мозолей помогают ежедневные мыльно-содовые ванны для ног. Для этого в теплую воду добавляют питьевую соду (чайная ложка на литр воды) и немного мыла. Продолжительность ванны – 20 минут. По мере остывания воды следует подливать теплую. После ванны загрубевшие участки кожи нужно потереть пемзой, затем ополоснуть их, вытереть насухо и смазать питательным кремом. Можно делать на ночь повязку с алоэ: свежерезанный лист прибинтовывают срезом на мозоль и держат до утра. Утром мозоль можно обработать косметической пилкой, а затем смазать питательным кремом.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для удаления мозолей:

- смазывать мозоли свежим луковым или чесночным соком;
- прикладывать к мозолям кашицу из натертого свежего картофеля;
- в течение 4 дней на ночь распаривать ногу и привязывать к мозоли «горбушку» лимона, на пятый день снова распарить ногу и снять мозоль;
- привязать к мозоли на ночь разрезанный лист алоэ, а утром снять мозоль;
- приклеивать к мозоли лейкопластырем прополис (через несколько дней она сойдет сама).

Профилактикой мозолей может служить подобранная по размеру обувь из натуральной кожи, ежедневное мытье ног с последующей обработкой их питательным кремом. Великолепно подходит для этой цели смягчающий крем для ног фирмы «Орифлейм».

Морщины

Морщины, как правило, являются неизбежным признаком увядания организма. Но они – далеко не всегда показатель старости.

Симптомы: дряблость кожи, появление линий и складок вокруг глаз и рта.

Что происходит? Причинами морщин являются:

- изменения кожи в результате нарушения кровообращения и лимфообращения;
- постоянное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды (сухой воздух, солнечное излучение и холодный ветер) на кожу открытых частей тела (лицо, шея, руки);
- привычка морщить лоб, поднимать вверх или хмурить брови, прищуриваться, поджимать губы или опускать углы рта, прижимать подбородок к шее;
- длительные хронические заболевания организма;
- несоблюдение правил ухода за кожей лица и шеи, частое применение спиртовых растворов;
- резкое похудение;
- отсутствие зубов.

Что делать? Повседневный правильный уход за кожей, периодические курсы массажа лица помогут замедлить образование морщин и сделать их менее заметными.

Рецепты. Народная медицина рекомендует следующие средства от морщин:

- маски для лица и шеи из вареной фасоли, протертой через сито, в смеси с лимонным соком и растительным маслом;
- маски для лица из натертого на мелкой терке картофеля и огурца (накладывать на 20 минут, затем смыть теплой кипяченой водой, вмассировать немного оливкового масла);
- маски из земляники с медом для сухой кожи;
- компресс из горячего настоя чая для лица и шеи (смочить настоем чая марлю, наложить на лицо и шею, укрыть полотенцем на 20 минут);
- массаж лица лопатками айвы.

Профилактикой морщин является забота о здоровье, правильный режим питания, рациональное чередование труда и отдыха, ежедневные занятия спортом, предохранение лица от резкого ветра. Чрезмерное пребывание на солнце вредит коже и способствует появлению морщин, поэтому желательно ограничить прием солнечных ванн.

Невралгия

Невралгией называют заболевание, которое характеризуется приступообразными жгучими или тупыми болями, идущими по ходу нервных стволов и их ветвей. Причины возникновения невралгий весьма разнообразны. Среди наиболее частых причин невралгии можно назвать следующие:

- инфекционные заболевания (грипп, другие вирусные болезни);
- нарушения обмена веществ (подагра);
- отравление (алкогольное и токсическое);
- травмы;
- переохлаждение.

Симптомы: боли по ходу нервных стволов. Боли могут быть острыми, режущими и стреляющими. Сопровождаются покраснением кожи (в некоторых случаях, наоборот, побледнением), произвольным подергиванием мышц, потоотделением.

Что происходит? Самыми распространенными являются невралгии затылочного и тройничного нерва, седалищного и межреберного.

При невралгии затылочного нерва боль обычно связывается с движением шеи и может быть обусловлена остеохондрозом или переохлаждением. Невралгия тройничного нерва – самая болезненная. Причинами невралгии могут быть проблемы с зубами и переохлаждение.

Межреберная невралгия дает стреляющие боли по ходу межреберий. Она обусловлена заболеваниями позвоночника, а «спусковым крючком» является переохлаждение.

Что делать? При невралгии затылочного нерва полезно сделать небольшую зарядку для шеи, а на ночь обмотать шею шарфом или платком. Невралгию тройничного нерва можно снимать с помощью болеутоляющих средств. Для лечения межреберной невралгии необходимо обратиться к врачу.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- при невралгии тройничного нерва прибинтовывать к больному месту льняной тканью свежесорванные листья герани душистой (сверху нужно обмотать больное место теплым платком или шарфом), а также растирать кожу по ходу нерва свежесжатым соком черной редьки;

- при невралгии затылочного нерва принимать отвар коры ивы (столовую ложку коры прокипятить в стакане кипятка) по столовой ложке 3 раза в день, а также прикладывать тертый хрен к больным местам;

- при невралгии седалищного нерва прикладывать на больные места листья хрена, а также не реже раза в неделю посещать сауну.

Лучшей профилактикой от невралгии является избегание переохлаждения.

Неврастения

Неврастения (одна из форм нервно-психических расстройств) может возникнуть в результате любого испуга в детстве. Причиной испуга может стать пожар или катастрофа, темнота, дурное обращение (издевательства и избиения). Развитию неврастении способствуют также ночные страхи, боязнь умереть, страх потерять близких, другие страхи и тревоги.

Симптомы: повышенная раздражительность, обидчивость и плаксивость в сочетании с нарушениями сна и аппетита, проблемы с концентрацией внимания при попытке работать, вообще сосредоточиться на чем-нибудь.

Что происходит? Неврастения может протекать по двум вариантам. В первом варианте преобладает расторможенность и повышенная раздражительность с перевозбуждением нервной системы и частичной (а временами и полной) временной неуправляемостью. Во втором варианте преобладает торможение нервной системы и наблюдается вялость и пугливость, робость и быстрая утомляемость. Проявления неврастении самые разные. В одних случаях это расстройство сознания, метание на месте или попытка убежать куда-нибудь. В других случаях неврастения выражается функциональными расстройствами со стороны желудочно-кишечного тракта в виде поноса, тошноты и рвоты, а также повышением температуры.

Что делать? Хорошо помогает при неврастенических состояниях и бессоннице настойка пиона. Прием настойки улучшает сон, уменьшает головную боль и способствует повышению работоспособности. Если болезнь в начальной стадии, неврастению можно снять разумным режимом труда и отдыха, прогулками на свежем воздухе и соответствующими физическому состоянию спортивными нагрузками.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при неврастении пить настои плодов укропа, калины и корня валерианы, отвар листьев розмарина; ежедневно употреблять в пищу сыр, изюм и орехи. При бессоннице рекомендуется выпивать на ночь стакан теплой воды с медом.

При заболевании неврастенией очень полезно пройти курс антистрессовой терапии.

Нейродермит

Нейродермитами называют хроническое невоспалительное воспаление кожи, которое сопровождается зудом и начинается обычно с диатеза в детском возрасте.

Симптомы: покраснение и зуд кожи.

Что происходит? Как известно, детский диатез, как правило, проходит к 3–5 годам, но примерно у трети детей экзема переходит в нейродермит. Расчесы приводят к дальнейшим осложнениям течения заболевания. В подкожной клетчатке значительно снижается количество жирных кислот и воска, уменьшается потоотделение. Кожа приобретает желтовато-серый цвет, становится сухой и шероховатой, нередко шелушится. Волосы становятся тонкими и тусклыми.

У взрослых людей важную роль в проявлениях нейродермита играют нарушения функционального состояния различных отделов нервной системы, почему нейродермит и называют иногда нервной аллергией.

Что делать? Лечение нейродермита – процесс длительный и непростой, важное значение в котором играет нормальный режим труда и отдыха, устроенный быт, диетотерапия и покой. Очень важно сохранять нервное равновесие, избегать стрессов и сильных эмоций.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения нейродермита:

- провести очищение организма;
- делать дважды в день на 3–4 часа компрессы из отвара тысячелистника или отвара взятых поровну листьев крапивы и малины;
- применять мазь из сгущенного отвара корня сельдерея на персиковом масле в соотношении 1: 3.

Иногда нейродермит проходит сам собой, достаточно переехать в местность с сухим жарким климатом.

Неврозы

Неврозами называют функциональные заболевания центральной нервной системы, охватывающие весь организм в целом. Причиной неврозов является острое или хроническое перенапряжение нервов. Предрасполагают к развитию неврозов инфекции, отравления и неправильное питание.

Симптомы: основными формами неврозов у детей являются неврастения, невроз навязчивых состояний (grimасы и повторяющиеся движения), ночное недержание мочи, заикание и потеря аппетита. Иногда при неврозе возникают боли в области сердца. Такие боли локализуются вокруг соска, имеют ноющий и колющий характер, длятся часами и днями. Их невозможно снять нитроглицерином, как боли при стенокардии. Другие симптомы невроза – головные боли и плаксивость.

Что происходит? Как правило, неврозы не ведут к нарушениям психики, но являются при этом самыми распространенными нервно-психическими расстройствами.

В основе неврозов лежит неправильное разрешение противоречий между личностью и значимыми для нее событиями и (или) отношениями, то есть невротическим конфликтом. Невротический конфликт закладывается преимущественно в детстве.

Причины детских неврозов множественны и разнообразны. Это может быть как слишком яркий свет или цветное мелькание, так и темнота, слишком громкий или резкий звук, неприятные запахи и ощущения (неприятные прикосновения и боль). Чаще всего неврозы у детей возникают в следующих случаях:

- серьезное заболевание, для лечения которого ребенок оказывается в больнице;
- серьезное перенесенное заболевание (высокая температура, шок, потеря сознания, сильная боль, травмы);
- развод родителей или конфликты в семье;
- смерть близкого человека, особенно внезапная;
- раннее помещение ребенка в ясли или детский сад;
- неудачи в школе.

Невроз навязчивых состояний проявляется в grimасничании, подергивании губ и различных однотипных движениях рук. Эти движения и grimасы исчезают, если человек находится один или увлечен каким-то занятием. Ночное недержание мочи появляется как

результат психической травмы, как правило сильного испуга. В благоприятной обстановке недержание мочи проходит довольно быстро. У заикания та же причина, но оно обычно сопровождается повышенной возбудимостью и нарушениями сна. Заикание возможно излечить с помощью психотерапевтических методик.

У взрослых различают 3 основные формы невротических состояний: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. При неврастении чрезмерная чувствительность к яркости света и громкости звука сочетается с быстрой утомляемостью и проблемами с сосредоточением. Неврастеники характеризуются особой впечатлительностью, быстрой потерей самообладания и психического равновесия, неустойчивым настроением. Синдром навязчивых состояний выражается в навязчивых страхах и сомнениях, навязчивых действиях (мытьё рук с дезинфицирующими средствами каждый раз после прикосновения к любому предмету – из страха заразиться). Характерен навязчивый страх болезни, травмы или смерти, развивающийся до такой степени, что человек не может оставаться дома один и не выходит на улицу без «поводыря», будучи вменяемым и нормальным во всех остальных отношениях, кроме своего навязчивого страха. Истерия выражается в чрезмерной эмоциональной восприимчивости, некоторой даже театральности чувств. Истерические припадки проявляются чаще всего дрожанием всего тела, заламыванием рук и громким плачем навзрыд.

Что делать? При симптомах невроза необходимо обратиться к врачу-специалисту, самолечение может только навредить.

Рецепты. При неврозах сердечно-сосудистой системы народная медицина рекомендует пить настой валерианы, так как он способствует уменьшению возбудимости нервной системы, помогает снять бессонницу.

Лечение невроза проводится комплексно и включает как рационализацию труда и отдыха, быта, так и назначенную врачом терапию.

Непроходимость кишечника

Непроходимость кишечника называют невозможность продвижения содержимого кишечника к заднепроходному отверстию.

Симптомы: начало болезни характеризуется сильными приступообразными или постоянными болями в животе при задержке стула и отхождении газов. Рвота не дает облегчения, при повторении приобретает запах кала. Возникает вздутие живота, иногда сильная перистальтика и урчание. Состояние быстро и резко ухудшается, пульс учащенный, артериальное давление падает, боль усиливается.

Что происходит? В зависимости от причины возникновения непроходимости кишечника ее подразделяют на механическую и динамическую. Причинами механической непроходимости могут послужить опухоли или инородные тела, попавшие в кишечник (чаще всего – желчные камни, иногда – клубок глистов), а также образовавшиеся после воспаления или перенесенной операции спайки в брюшной полости. Динамическая непроходимость кишечника возникает при нарушении его двигательной функции.

И механическая, и динамическая непроходимость кишечника вызывают тяжелое отравление.

Что делать? При подозрении на непроходимость кишечника следует немедленно вызывать «скорую помощь». Лечение непроходимости кишечника заключается в срочной хирургической операции.

Внимание! При внезапных сильных болях в брюшной полости, сопровождающихся вздутием живота, неотхождением стула и газов, нельзя принимать слабительные и болеутоляющие лекарственные препараты!

Нефрит

Нефрит – воспаление почек. Чаще всего причиной нефрита является инфекционное заболевание. Известны случаи возникновения нефрита как последствия заболевания ангиной и скарлатиной, рожей, гриппом и дифтерией.

Симптомы: отеки лица и тела, повышение давления и резкое уменьшение количества выделяемой мочи, общее недомогание и боли в пояснице.

Что происходит? Резкое переохлаждение, особенно в сочетании с промоканием, может спровоцировать начало заболевания нефритом.

Острый нефрит характеризуется изменениями в количестве и качестве мочи и появлением отеков. Как правило, нефрит начинает развиваться через 2 недели после перенесенного инфекционного заболевания. Началу заболевания нефритом сопутствуют: чувство усталости, небольшие ноющие боли в пояснице, повышение артериального давления и отеки после ночного сна (лицо, особенно веки, иногда ноги). Возможно небольшое повышение температуры тела.

Хронический нефрит имеет 2 стадии: затишья и обострения. В период обострения у больного все те же симптомы, что и при остром нефрите, а в периоды затишья он чувствует только потерю аппетита, общую слабость и быструю утомляемость. Причинами перехода острого нефрита в хроническую форму могут быть хронические очаги инфекции (миндалины, гайморовы пазухи, кариес).

Что делать? Нефрит требует длительного лечения и, как правило, излечивается по истечении максимум 3 месяцев. При лечении нефрита необходим постельный режим, в первые 1–2 дня желательно полное голодание, а затем строгое соблюдение диеты. Если симптомы нефрита не исчезают, это означает, что болезнь перешла в хроническую форму. Лечение хронического нефрита заключается в постельном режиме, равномерном прогревании тела и диетотерапии.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения нефрита:

- есть арбуз и чернослив;
- пить настой листьев брусники (2 столовые ложки брусники на стакан кипятка) по трети стакана 3 раза в день;
- пить отвар корня алтея;
- пить по 2 чашки настоя плодов шиповника ежедневно.

Перенесшие нефрит больные нуждаются в диспансерном наблюдении. Профилактика нефрита – это, в первую очередь, закаливание организма, а во вторую – немедленное лечение любой инфекции.

Облысение

Облысение – это преждевременное выпадение волос. Облысение может быть временным и стойким, в зависимости от вызывающих его причин.

Наиболее частые причины облысения:

- нарушение деятельности желез внутренней секреции, печени, органов желудочно-кишечного тракта;
- недостаток витаминов;
- врожденный недостаток волосяных мешочков;
- расстройства нервной системы;
- себорея;
- инфекционные заболевания с длительным повышением температуры (грипп, скарлатина);
- тяжелые операции;
- заражение кожи грибком.

Лечение облысения проводится под наблюдением врача-дерматолога или косметолога и тем более успешно, чем раньше произошло обращение к врачу.

Профилактикой облысения является правильный уход за волосами и кожей головы,

рациональное питание, полноценный сон, повышение общего тонуса организма.

Обморок

Обмороком называется внезапная кратковременная потеря сознания вследствие острого малокровия мозга.

Симптомы: потеря сознания. Обмороку могут предшествовать предвестники, среди которых – внезапно наступающее головокружение, шум в ушах и потемнение в глазах, слабость и ощущение тошноты, онемение рук и ног, учащение пульса.

Что происходит? Причиной возникновения обморока могут быть: сильная боль, испуг, психическая травма, большая кро-вопотеря, пе реутомление, голодание, длительное пребывание в душном помещении, быстрый переход из положения лежа в положение стоя. Возникает резкое уменьшение притока крови к головному мозгу – и наступает потеря сознания. Обморок продолжается от нескольких секунд до 10 минут. Более продолжительные обмороки опасны для жизни.

Обморок требует немедленного вызова врача!

Что делать? До прихода врача нужно положить пострадавшего так, чтобы его голова была ниже туловища, расстегнуть воротник и пояс, обеспечить приток свежего воздуха; к ногам приложить грелки или растереть их жесткой тканью. Чтобы вывести больного из обморока, можно обрызгать его холодной водой, поднести к носу нашатырный спирт, уксус или одеколон или растереть этими жидкостями виски. При необходимости прибегнуть к искусственному дыханию.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- пить на ночь вместо чая отвар цветков липы (можно аптечный липовый чай);
- пить как чай отвар ромашки или мяты.

Ожирение

Ожирение, то есть выходящее за пределы физиологических норм отложение жира, – одно из очень распространенных заболеваний.

Причинами ожирения могут быть переедание (в первую очередь избыточное употребление углеводов), сидячий образ жизни, отсутствие движений, занятий спортом. Приводит к ожирению нарушение регуляции обмена веществ и нарушение функции эндокринных желез.

Симптомы: основным показателем ожирения является вес больного. Существуют специальные таблицы, указывающие нормальный вес и его избыток.

| Рост | Возраст, лет | | | | |
|----------|--------------|-------|-------|-------|------------|
| | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60 и более |
| 1м 50 см | 51,3 | 56,7 | 58,1 | 58,0 | 57,3 |
| 1м 52 см | 53,1 | 58,7 | 61,5 | 61,1 | 60,6 |
| 1м 54 см | 55,3 | 61,6 | 64,5 | 63,8 | 61,9 |
| 1м 56 см | 58,5 | 64,4 | 67,3 | 65,8 | 62,4 |
| 1м 58 см | 61,2 | 67,3 | 70,4 | 68,0 | 67,0 |
| 1м 60 см | 62,9 | 69,2 | 72,3 | 69,7 | 68,2 |
| 1м 62см | 64,6 | 71,0 | 74,4 | 72,7 | 69,1 |
| 1м 64 см | 67,3 | 73,9 | 77,2 | 75,6 | 72,0 |
| 1м 66 см | 68,8 | 74,5 | 78,7 | 76,3 | 74,3 |
| 1м 68 см | 70,8 | 76,2 | 79,6 | 77,9 | 76,0 |
| 1м 70 см | 72,7 | 77,7 | 81,0 | 79,6 | 76,9 |
| 1м 72см | 74,2 | 79,3 | 82,8 | 81,1 | 78,3 |
| 1м 74 см | 77,5 | 80,8 | 84,4 | 82,5 | 79,3 |
| 1м 76 см | 80,8 | 83,3 | 86,0 | 84,1 | 81,9 |
| 1м 78 см | 83,0 | 85,6 | 88,0 | 86,5 | 82,8 |
| 1м 80 см | 85,1 | 88,0 | 89,0 | 87,5 | 84,4 |
| 1м 82 см | 87,2 | 90,6 | 91,4 | 89,5 | 85,4 |
| 1м 84 см | 89,1 | 92,0 | 92,9 | 91,6 | 88,0 |
| 1м 86 см | 93,1 | 95,0 | 96,6 | 92,8 | 89,0 |
| 1м 88 см | 95,8 | 97,0 | 98,0 | 95,0 | 91,5 |
| 1м 90 см | 97,1 | 99,5 | 100,7 | 99,4 | 94,8 |

| Возраст, лет | Потенциаль- ная продол- жительность жизни, лет | Сокращение (в годах) потенциальной продолжительности жизни при превыше- нии нормы веса на: | | |
|-----------------|---|--|------|------|
| | | 10% | 20% | 30% |
| 20 | 70,2 | 6,5 | 12,6 | 21,0 |
| 25 | 70,7 | 5,9 | 11,4 | 19,2 |
| 30 | 71,0 | 5,3 | 10,3 | 17,2 |
| 35 | 71,4 | 4,7 | 9,1 | 15,3 |
| 40 | 71,8 | 4,1 | 8,0 | 13,3 |
| 45 | 72,3 | 3,6 | 6,8 | 11,5 |
| 50 | 73,0 | 3,0 | 5,8 | 9,7 |
| 55 | 74,0 | 2,5 | 4,8 | 8,0 |
| 60 | 75,3 | 2,0 | 3,8 | 6,4 |
| 65 | 77,0 | 1,6 | 3,0 | 5,1 |
| 70 | 79,4 | 1,2 | 2,4 | 4,0 |

| Рост | Возраст, лет | | | | |
|----------|--------------|-------|-------|-------|----------|
| | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60 и бол |
| 1м 50 см | 48,9 | 53,9 | 56,5 | 55,7 | 54,8 |
| 1м 52 см | 51,0 | 55,0 | 59,5 | 57,6 | 55,9 |
| 1м 54 см | 53,0 | 59,1 | 62,4 | 60,2 | 59,0 |
| 1м 56 см | 55,8 | 61,5 | 66,0 | 62,4 | 60,7 |
| 1м 58 см | 58,1 | 64,1 | 67,9 | 64,5 | 62,4 |

| Рост | Возраст, лет | | | | |
|----------|--------------|-------|-------|-------|----------|
| | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60 и бол |
| 1м 60 см | 59,8 | 65,8 | 69,9 | 65,8 | 64,6 |
| 1м 62 см | 61,6 | 68,5 | 72,2 | 68,7 | 66,5 |
| 1м 64 см | 63,6 | 70,6 | 74,2 | 72,0 | 70,0 |
| 1м 66 см | 65,2 | 71,8 | 76,5 | 73,8 | 71,5 |
| 1м 68 см | 68,5 | 73,7 | 78,2 | 74,8 | 73,3 |
| 1м 70 см | 69,2 | 75,8 | 79,8 | 76,8 | 75,0 |
| 1м 72 см | 72,8 | 77,0 | 81,7 | 77,7 | 76,3 |
| 1м 74 см | 74,3 | 79,0 | 83,7 | 79,4 | 78,0 |
| 1м 76 см | 76,8 | 79,9 | 84,6 | 80,5 | 79,1 |
| 1м 78 см | 78,2 | 82,4 | 86,1 | 82,4 | 80,9 |
| 1м 80 см | 80,9 | 83,9 | 88,1 | 84,1 | 81,6 |
| 1м 82 см | 83,3 | 87,7 | 89,3 | 86,5 | 82,9 |
| 1м 84 см | 85,5 | 89,4 | 90,9 | 87,4 | 85,8 |
| 1м 86 см | 89,2 | 91,0 | 92,9 | 89,6 | 86,3 |
| 1м 88 см | 91,8 | 94,4 | 95,8 | 91,5 | 88,8 |
| 1м 90 см | 92,3 | 95,6 | 97,4 | 95,6 | 92,9 |

| Возраст, лет | Потенциальная продолжительность жизни, лет | Сокращение (в годах) потенциальной продолжительности жизни при превышении нормы веса на: | | |
|--------------|--|--|------|------|
| | | 10% | 20% | 30% |
| 20 | 76,0 | 5,0 | 11,8 | 16,8 |
| 25 | 76,1 | 4,6 | 10,7 | 15,3 |

| Возраст, лет | Потенциальная продолжительность жизни, лет | Сокращение (в годах) потенциальной продолжительности жизни при превышении нормы веса на: | | |
|--------------|--|--|-----|------|
| | | 10% | 20% | 30% |
| 30 | 76,3 | 4,1 | 9,7 | 13,9 |
| 35 | 77,0 | 3,7 | 8,7 | 12,5 |
| 40 | 76,8 | 3,3 | 7,7 | 11,0 |
| 45 | 77,1 | 2,9 | 6,7 | 9,6 |
| 50 | 77,7 | 2,5 | 5,8 | 8,3 |
| 55 | 78,3 | 2,1 | 4,9 | 7,0 |
| 60 | 79,1 | 1,7 | 4,0 | 5,7 |
| 65 | 80,2 | 1,4 | 3,2 | 4,6 |
| 70 | 81,6 | 1,0 | 2,4 | 3,5 |

Что происходит? У людей, страдающих ожирением, снижается работоспособность, появляется вялая ость и быстрая утомляемость, одышка и головокружение, потливость и вздутие кишечника. Жир чаще всего распределяется неравномерно. Избыточный жир чаще всего откладывается на груди, животе, спине и пояснице, ягодицах и бедрах, а также на затылке.

При ожирении страдают все органы и системы организма, но в первую очередь – сердечно-сосудистая. Ожирение значительно увеличивает риск инфаркта миокарда и инсульта. Снижение функции дыхания проявляется частыми ларингитами, бронхитами и трахеитами и способствует развитию легочно-сердечной недостаточности. Appetit повышен, а двигательная функция кишечника при этом замедлена, что приводит к

возникновению запоров и развитию геморроя.

При ожирении гораздо чаще встречается кариес зубов. Развиваются воспалительные заболевания печени и почек, вообще мочевыделительной системы. Из-за отложения солей страдают суставы, могут происходить изменения (деформации) позвоночника и скелета.

Что делать? Лечение ожирения – соблюдение диеты. Преимущество отдается белкам, а жиры и углеводы максимально ограничиваются. Питание при ожирении должно состоять из черного хлеба, овощей (исключение составляет картофель), рыбы и нежирного мяса, птицы, обезжиренного или маложирного творога и сыра, фруктов и ягод (исключение составляет виноград). Одновременно с диетой необходимо включить занятия спортом. Хороший эффект дает курортно-санаторное лечение в Кисловодске и Ессентуках.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для борьбы с ожирением следующие средства:

- каждое утро до еды выпивать по полстакана горячей (но не обжигающей) воды;
- пить зеленый чай вместо черного;
- пить томатный сок;
- не употреблять в пищу свежий хлеб, а только сухари из него, белый же хлеб вовсе исключить из рациона;
- употреблять вареные и тушеные, но не жареные продукты;
- включить в ежедневный рацион салат и морковь или клюкву;
- устраивать разгрузочные дни и ежедневно заниматься спортом.

Профилактика ожирения включает в себя рациональный режим питания и регулярные занятия спортом, водные процедуры.

Остеомиелит

Остеомиелит – это воспаление костного мозга, хотя обычно под этим названием понимают воспаление всех слоев кости.

Остеомиелит вызывается гноеродными микробами, которые могут быть занесены в ткань костного мозга током крови из очагов гнойной инфекции в организме (например при ангине или фурункулезе). Начало заболевания может быть спровоцировано переохлаждением, переутомлением или травмой.

Симптомы: появляется общее недомогание, головная боль, боль и ломота в суставах, температура повышается до 40 °С и сопровождается ознобом, пульс учащается, сознание затемняется. На третий день в области пораженной кости появляется боль, припухлость и краснота кожи. При прорыве гноя наружу температура падает и общее состояние организма улучшается.

Что происходит? Остеомиелит подразделяют на острый и хронический. Острый остеомиелит характеризуется распространением нагноения на сустав. При этом в воспаленной кости наступает расстройство кровообращения и закупорка, или тромбоз, сосудов. Лишенная питания кость омертвевает, а омертвевшие участки постепенно отторгаются, образуя так называемые секвестры, вокруг которых, как правило, образуется костная капсула. Процесс образования секвестров и капсул может длиться годами. Начало острого остеомиелита происходит как внезапное общее инфекционное заболевание, чаще всего после переохлаждения или ушиба. Хроническая форма остеомиелита обычно развивается из острой и характеризуется наличием свища. Во время вытекания гноя состояние близко к нормальному, а при недолгих закупорках свища начинается лихорадка, сопровождающаяся болями. После обострения свищ вновь открывается.

Что делать? Лечение остеомиелита проводится только под наблюдением врача, часто – хирургическими методами (удаление секвестров).

Рецепты. Народная медицина для лечения остеомиелита рекомендует сок алоэ в виде примочек и промывание свищевых ходов в период их рубцевания соком из свежих листьев крапивы.

Отморожение

Отморожение – повреждение тканей, возникающее в результате действия низкой температуры. Отморожению способствует также высокая влажность в сочетании с сильным ветром, даже при температуре выше нуля.

Симптомы: отморожение подразделяется на четыре степени тяжести. При первой степени отморожения пораженный участок белеет, а после согревания становится багрово-синюшным и отечным, но омертвения кожи не наступает. При отморожении второй степени отслаивается поверхностный слой кожи. При отморожении третьей степени появляются бо́льшие пузыри с кровянистым содержанием и омертвевает вся толща кожи на пораженном участке. Отморожения четвертой степени характеризуются омертвением всей толщи кожи и глубже расположенных тканей, нередко начинается гангрена, исходом которой часто становится ампутация пальцев. Помимо четырех степеней отморожения существует также и такое понятие, как «общее замерзание».

Что происходит? В результате воздействия низких температур повреждаются ткани организма. Отморожение наступает быстрее у людей, испытывающих физическое переутомление, голодное истощение, потерявших в результате травмы большое количество крови, а также находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

Что делать? Первым делом пострадавшего необходимо поместить в теплое помещение. Хорошо напоить его горячим чаем или кофе, подойдет также горячее молоко или вода.

При отморожении рук или ног нельзя растирать их снегом. Можно растереть спиртом или спиртосодержащим одеколоном, смочив им вату. Затем пострадавшую конечность или конечности опускают в теплую воду (такую, которую больной может перенести, поскольку сначала даже вода комнатной температуры может показаться ему горячей), постепенно доводя ее до горячей (36–38 °С). После этого снова растирают тем же методом, что и до согревающей ванны, и укутывают.

Если отморожены нос и уши, то их можно осторожно обтереть спиртом и затем смазать каким-нибудь жиром.

При общем замерзании пострадавшему нужно тепло. Как только он попал в теплое помещение, его нужно укутать в одеяла. Затем можно использовать грелки с теплой водой. Если пострадавший находится в сознании, можно отогревать его в ванне, начиная с температуры в 20 °С и постепенно доводя воду до горячей.

Если на коже нет пузырей, можно аккуратно и бережно массировать одеревенелые участки кожи. Растирания применяются такие же, как уже было описано. На пораженные участки кожи необходимо наложить стерильные повязки. Если отморожение серьезное, пострадавшего необходимо отправить в стационар.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения отморожений:

- принимать ванны и делать компрессы с настоем ромашки;
- прикладывать к пострадавшим местам пропитанную мочой ткань, накрывать компрессной бумагой и завязывать шерстяной тканью;
- смазывать пострадавшие участки кроличьим жиром;
- смазывать пострадавшие участки мазью из прополиса с вазелином;
- натертую сырую репу смешивают с гусиным жиром в пропорции 2: 1 и смазывают полученной пастой пострадавшие участки.

Профилактика отморожений – это, в первую очередь, теплая и удобная обувь и одежда для длительного пребывания на холоде. Для тех, кому приходится работать в морозы на открытом воздухе, не лишним будет смазать лицо, кисти рук и ступни ног жиром, лучше всего подходит для этой цели барсучье сало. Кожу лица необходимо смазывать специальными жиросодержащими косметическими кремами даже для недолгого пребывания на морозном воздухе. Тогда не только не будет отморожения, но и кожа лица будет дольше выглядеть молодой, что особенно немаловажно для женщин. В морозы всем без исключения необходимо хотя бы 2 раза в сутки есть горячее, даже если это постные щи на обед и горячая отварная картошка на ужин. Полезны в морозы мясные бульоны. Можно принимать

небольшое количество алкоголя.

Ожог

Ожогом называют повреждения тканей, вызываемые действием высокой температуры.

Симптомы: по степени повреждения различают четыре ожоговых степени. Первая степень – покраснение кожи; вторая – образование пузырей, третья – омертвление толщи кожи, четвертая – обугливание тканей. Тяжесть повреждения обычно определяется не степенью ожога, а размерами обожженной поверхности.

Что происходит? Ограниченные по площади неинфицированные ожоги быстро заживают.

При ожогах, охватывающих около 10 % от общей поверхности тела, наблюдается возбуждение и беспокойство, учащение пульса и дыхания, жажда, иногда тошнота. Все перечисленные симптомы проходят обычно в течение нескольких дней.

При ожогах, занимающих более 20 % поверхности тела, может наступить шок. В этом случае вероятны нарушения в работе сердечно-сосудистой, нервной и кроветворной системы. Через 1–2 дня шок сменяется острым отравлением организма, которое к тому же может сопровождаться инфекцией. В таких случаях говорят уже не об ожогах, а об ожоговой болезни.

Что делать? При ожоге первой степени, то есть с покраснением кожи, следует немедленно подставить пострадавший участок под струю проточной холодной воды из-под крана. Не нужно ничем смазывать, тем более посыпать или натирать ожог. Появившийся пузырь нельзя прокалывать, он должен лопнуть сам. Чем больше площадь ожога, тем он опаснее.

Если пострадала большая площадь тела, следует немедленно вызвать «скорую помощь»!

До приезда медиков необходимо прикрыть пострадавший участок стерильным или просто чистым бинтом или марлей (но не перебинтовывать!), укутаться в плед или одеяло и как можно больше пить жидкостей.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при небольших бытовых ожогах смочить пострадавшее место свежей уриной, поливать ей бинты. Вместо урины можно использовать холодный чай или сок алоэ. Полезно делать на обожженные места масляные компрессы с маслом зверобоя. Это средство помогает даже при тяжелых ожогах.

Опухоли

Опухоли представляют собой разрастание клеток тканей и органов и подразделяются на доброкачественные или злокачественные.

Симптомы: в начале заболевание проходит бессимптомно, затем появляются разные симптомы, в зависимости от качества опухоли, местоположения и стадии ее развития. Обычно появляются боль и выделения.

Что происходит? Доброкачественные опухоли растут медленно, не прорастая в окружающие ткани, окружены капсулой и при удалении хирургическим путем не дают рецидивов. Ангиомы состоят из кровеносных и лимфатических сосудов. Это сосудистые родимые пятна и мягкие бородавки. Миомы разрастаются преимущественно в мышечных тканях. Фибромы, в том числе полипы, поражают кожу, сухожилия, слизистые оболочки, мышцы, надкостницу и матку.

Злокачественные опухоли (рак и саркома) представляют собой патологическую форму роста клеток и тканей организма, имеющих особые биологические свойства. Эти опухоли не только разрушают окружающую ткань, прорастая в нее, но и оказывают общее неблагоприятное воздействие на организм, выделяя в него токсины и вызывая возникновение побочных заболеваний. Они растут быстро и часто появляются вновь после удаления

хирургическим путем, которое возможно только на начальных стадиях заболевания. Клетки этих опухолей переносятся с лимфой и кровью в другие части тела, где разрастаются и образуют новые узлы опухолей, называемые метастазами. Как правило, злокачественные опухоли возникают на почве хронических заболеваний (язвы, полипы, бородавки, родимые пятна, иные доброкачественные опухоли), а также незалеченных травм.

Что делать?

Лечение рака успешно на ранних стадиях, так что очень важно своевременное обращение к врачу!

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения злокачественных опухолей:

- пить как можно больше кефира и простокваши, морковного сока;
- пить отвар ягод калины и настоек цветков календулы;
- пить настоек цветков картофеля (2 столовые ложки картофельных цветков на стакан кипятка настаивать в термосе не менее 3 часов) по полстакана утром и вечером за полчаса до еды;
- есть в больших количествах репчатый лук.

Для того, чтобы не допустить перерождения доброкачественной опухоли в злокачественную, важно проходить периодические медицинские обследования, а также своевременно лечить возникающие заболевания.

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)

ОРВИ редко бывает опасно само по себе, но может давать нежелательные осложнения и вызывать аллергические реакции. Воспалительные изменения, происходящие в носу, могут охватывать околоносовые пазухи и евстахиевы трубы. В результате развивается синусит, евстахиит, экссудативный средний отит, на слезивается вторичная бактериальная инфекция. Возможны осложнения со стороны нижних дыхательных путей – бронхит, бактериальная пневмония, обострение астмы и хронического бронхита.

Симптомы: первым симптомом ОРВИ обычно является боль или першение в горле, затем присоединяются заложенность носа, насморк, слезотечение, чиханье и кашель. Распространенность и выраженность тех или иных явлений зависит от типа вируса.

Что происходит? ОРВИ характеризуется повышением температуры (не всегда), которую лучше не сбивать, если она не превышает 39 °С. Неотъемлемые спутники ОРВИ – насморк и кашель. Симптомы простуды обычно исчезают через 1–2 недели независимо от того, предпринималось ли какое-либо лечение.

Что делать? Основным лечением является покой и употребление адекватного количества жидкости. При значительном повышении температуры тела принимают жаропонижающее (парацетамол). Смягчить кашель и помочь отделению мокроты помогает теплое питье. Хорошо подходит для этой цели теплое молоко с боржомом или с содой (полстакана молока на полстакана боржомом или чайная ложка соды на стакан молока). Можно делать паровые ингаляции (например, дышать паром над свежесваренной картошкой или просто кипящей водой). Сильный насморк начальной стадии можно облегчить с помощью сосудосуживающих капель, а еще лучше – спреев.

Внимание! Сосудосуживающие капли через 3 дня дают обратный желаемому эффект, то есть способствуют разбуханию слизистой носа.

Лучше перейти на 3-й день на воду с солью и содой (на кончике ножа соли и соды на полстакана теплой кипяченой воды) и закапывать в нос по полной пипетке раствора в каждую ноздрю. Раствор хорошо прочищает всю носоглотку и уменьшает воспаление.

При ОРВИ и простудах хорошо использовать увлажнители воздуха. Если нет увлажнителя,

можно ставить в комнаты у батарей центрального отопления емкости с водой (прекрасно подходят для этой цели тазы и глубокие миски). Вдыхание подогретого или не-подогретого увлажненного воздуха смягчает раздражение дыхательных путей.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения простуды:

- пить горячий чай с имбирем и медом (вместо имбиря с медом можно взять малину или липовый цвет);
- пить клюквенный или лимонный сок для снижения температуры;
- пить настой березовых почек;
- насыпать в носки сухой горчицы и носить их не снимая 2–3 дня;
- натирать грудь кашицей из чеснока со свиным салом.

Наиболее эффективная профилактика ОРВИ – закаливание организма с раннего детства и ведение здорового образа жизни. Закапывание в нос интерферона подавляет активность вируса и уменьшает заложенность носа, но одновременно с этим повышает риск носовых кровотечений и поверхностных эрозий слизистой оболочки носа.

Остеопороз

Остеопороз – разновидность артроза, характеризующаяся атрофией, разрежением костной ткани. Вопреки сложившемуся мнению о том, что остеопорозу подвержены люди пожилого возраста, это не так. Дело вовсе не в возрасте.

Симптомы: остеопороз можно выявить самодиагностикой. При отсутствии остеопороза размах рук должен быть равен росту человека. Признаками остеопороза могут являться также появление сутулости, болей в пояснице, тазобедренных и лучезапястных суставах, рыхлости десен, а также дискомфорт при длительном нахождении в одной и той же позе и быстрая утомляемость при физических нагрузках.

Что происходит? Механизм заболевания остеопорозом состоит в том, что из-за гормональных нарушений кости человека теряют свой основной компонент – кальций: снижается прочность костей, они становятся тонкими и хрупкими, легко ломаются даже при минимальной физической нагрузке. Вследствие перестройки эндокринной системы, в частности, дегенеративных изменений в щитовидной железе, паращитовидных железах и надпочечниках, которые регулируют минеральный обмен в организме, начинается усиленное вымывание кальция из костей. Кости из плотных, жестких, каменистых структур превращаются в хрупкие ячеистые образования, которые теряют способность выдерживать даже собственный вес человека.

Остеопорозу подвержены люди, чьи родственники имели плохие зубы и частые переломы костей. Большую склонность к заболеванию остеопорозом имеют также люди с плохой переносимостью солнечной радиации, аллергией на молочные продукты, заболеваниями желчного пузыря и почек, так же как и те, у кого часто случаются запоры. Для таких людей суточная доза потребления кальция должна быть удвоена, то есть составлять 2500 мг в сутки. «Поставщиками» кальция для них могут стать такие продукты, как креветки и кальмары, моллюски и крабы, устрицы и рыба (скумбрия, тунец, сардина, лосось). Большое содержание кальция также в йогурте, молоке и сыре. Кальций содержится, помимо перечисленного, в капусте, картофеле, цитрусовых, бобовых и злаковых культурах.

Исследования выявили, что существуют «факторы риска», способствующие развитию остеопороза. На первом месте стоит неправильный образ жизни, на втором – неправильное питание. Сильными факторами риска являются курение (вызывает серьезные гормональные изменения в организме) и употребление алкоголя (способствует потере костной массы). Огромный вред наносит также избыточное и несбалансированное питание. Мясные продукты содержат большое количество соли, фосфора и белков, увеличивающих вымывание кальция с мочой. Грубоволокнистая пища (капуста, отруби, ржаной хлеб, картофель и т. д.) резко уменьшает всасывание кальция в кишечнике. Кофеин, содержащийся в кофе, чае, шоколаде и кока-коле, в 5 раз усиливает выведение кальция с мочой. Низкая

физическая активность и сидячий образ жизни – прямая дорога к остеопорозу. Способствует возникновению остеопороза и прием лекарственных средств, содержащих гормоны, прежде всего глюкокортикоиды (преднизолон, дексаметазон, гидрокортизон и др.).

Что делать? Если у вас уже есть признаки остеопороза, нужно избегать искривления позвоночника. Для этого необходимо обеспечить опору для спины (спинка стула, кресла, дивана) в течение большей части дня. Спать нужно на ровной твердой поверхности с подъемом на 30° у головы. Вместо сумок и пакетов лучше носить рюкзак. В транспорте лучше всего не сидеть, а стоять, держась за верхние перила обеими руками. От обуви на высоком каблуке и жесткой неэластичной подошве следует отказаться, заменив ее на спортивную обувь. Одежда должна быть легкой и не стесняющей движений в суставах. Узкие брюки, юбки и жакеты следует заменить трикотажем.

Рецепты. Народная медицина рекомендует в течение месяца употреблять раз в день луковый суп. Рецепт супа очень прост: 2 большие луковицы очистить, нашинковать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Обжаренный лук и шелуху от него поместить в кастрюлю, залить литром воды и кипятить в течение четверти часа, затем дать настояться в течение получаса, после чего выбросить шелуху. Полученный суп разделить на 3 равные порции, одну из которых употребить в пищу в этот же день, оставшиеся две – в последующие 2 дня (хранить в холодильнике и разогревать перед употреблением).

Профилактикой остеопороза служит активный образ жизни, укрепление костно-мышечного тонуса организма, здоровое питание. Необходимо не менее получаса в день уделять неторопливой прогулке, особенно в солнечные дни.

Остеохондроз

Остеохондроз – воспаление костей и хрящей. В основе этого заболевания лежит ограничение нормальной подвижности позвонков.

Симптомы: проявляется остеохондроз ощутимыми болями в шее, грудном отделе позвоночника или пояснице. Его так и называют – шейный, грудной, пояснично-крестцовый – по месту локализации болей. Эти боли не только вынуждают нас ограничивать повседневную активность, но и могут привести к необходимости длительного лечения в стационаре.

Что происходит? Как правило, это заболевание связано с нарушением амортизирующей функции межпозвоночных дисков. Причиной возникновения и развития остеохондроза может стать даже самая незначительная травма позвоночника. Кроме травм, остеохондроз вызывает неправильная поза во время работы, как за компьютерным столом, так и за фрезеровочным станком, и за контрабасом. Хотя нередко остеохондроз возникает и при физических перегрузках. Преимущественно это связано с подъемом значительных тяжестей и резкой сменой положения туловища (например перенос мебели при переезде).

Что делать? Поскольку остеохондроз сегодня имеется почти у каждого, мы приведем некоторые рекомендации для профилактики и облегчения болей. Хотя полноценное лечение может назначить только квалифицированный специалист, то есть врач-невропатолог, в некоторых случаях – остеопат.

Итак, первая рекомендация касается нашей походки. Необходимо выработать пружинящую походку и держать тело ровно вертикально, не сутулясь и не запрокидывая голову. Желательно вначале ступать на носок, а с него плавно «перекатываться» на пятку. Это уменьшает сотрясение позвоночника и нагрузку на позвонки и межпозвоночные диски.

Лучше всего отказаться от обуви на высоких каблуках или сократить время ее ношения до минимума. Подошва обуви не должна быть слишком жесткой, больше подойдет упругая подошва, не вызывающая дополнительного напряжения мышц и, соответственно, нагрузки на позвоночник.

Если ваша работа связана с длительным сидением (например за компьютером или за рабочим столом), расположите часто используемые предметы на расстоянии вытянутой руки

и подберите удобный стул. Под «удобным стулом» подразумевается устойчивый стул умеренной мягкости, при сидении на котором ваша поясница и лопатки опираются на спинку. Если высота стула не регулируется, подберите невысокую подставку под ноги, чтобы колени находились на уровне бедра. Во время болей можно также подкладывать подушку под поясницу. Постарайтесь каждые 40–50 минут хотя бы на 5 минут вставать, ходить, при возможности делать несложные упражнения.

Избегайте подъема и переноски тяжестей свыше 5 килограммов. Груз распределяйте равномерно. Лучше положить его в 2 сетки поровну и время от времени останавливаться на отдых, ставя груз на землю, чем нести тяжести в одной руке, периодически сменяя ее. Лучше всего переносить тяжести в рюкзаке. Это правило касается даже походов в магазин за продуктами.

И наконец, сон. Постарайтесь принять такую позу, при которой вы не чувствуете боли. У разных людей это положение будет отличаться. Полные люди могут позволить себе спать на животе, а людям худощавым при такой позе во время сна желательно подкладывать под живот небольшую подушку. Чаще всего не вызывает боли положение на боку.

Если боли в пояснице не дают вам покоя, а вы не можете позволить себе взять больничный, приобретите специальный пояс, фиксирующий поясничный отдел позвоночника. Подбирать пояс необходимо в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для очистки позвоночника от накопившихся солей пить отвар листьев брусники. Для приготовления отвара залейте 2 чайные ложки листьев стаканом кипятка и кипятите на медленном огне минут 15–20. Затем процедите, остудите немного и пейте. В сутки нужно выпивать один стакан отвара.

Остеохондроз – болезнь «сидячего образа жизни», когда физические нагрузки на организм человека явно недостаточны, так что лучшая его профилактика – активный образ жизни с ежедневными спортивными упражнениями.

ОТИТ

Отит – гнойное воспаление среднего уха. Отиты подразделяются на острые и хронические. Острый отит, как правило, возникает как осложнение перенесенных инфекционных заболеваний, таких как грипп, скарлатина, корь и др.

Симптомы: острый отит характеризуется повышением температуры тела и постоянной пульсирующей болью в ухе, «стреляющей» в голову, зубы, шею, усиливающейся в ночное время. Одновременно больной ощущает шум в ухе и резкое понижение слуха.

У детей отит часто сопровождается временной потерей слуха, так что это не должно вас пугать.

Необходимо обратиться к врачу немедленно, как только ребенок пожаловался на боль в ухе, тем более если эта боль сопровождается повышением температуры.

Что происходит? При остром отите улучшение наступает после выделения гноя из уха. Хронический отит развивается из острого при его неправильном или несвоевременном лечении и характеризуется постоянным или периодическим гноетечением из уха, шумом в ухе и стойким понижением слуха.

Что делать? Для лечения острого отита применяют согревающий компресс с камфорным спиртом. Весь процесс лечения должен проводиться под строгим контролем врача, так как несвоевременное или неправильное лечение отита может привести к частичной или полной потере слуха.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для снятия боли в ушах обмывать их теплым отваром корней шавеля.

Профилактика отита заключается в закаливании организма и общем укреплении здоровья. Отиту способствует дыхание ртом и попадание воды в ухо, так что следует тщательно

вытирать уши после купания.

Отравление

Отравления развиваются в результате попадания в организм ядовитых веществ, способных нарушить его деятельность.

Симптомы: любое пищевое отравление характеризуется болью в животе, поносом, тошнотой и рвотой. Поскольку ядовитые вещества всасываются в кровь, они могут воздействовать на все органы и системы нашего организма. В результате вероятно повышение температуры, ощущение сильного озноба. Сердцебиение значительно учащается, могут быть судороги и кратковременные потери сознания.

Что происходит? Полученные с пищей ядовитые вещества, или токсины, вызывают воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка и кишечника.

Первое место по остроте отравлений по праву занимают отравления грибами. Первые симптомы отравления грибами могут начаться через 12–14 часов после приема пищи. У больного начинаются сопровождающиеся болью в животе спазмы, тошнота, рвота, понос. Могут возникать галлюцинации. Артериальное давление падает и становится неустойчивым.

Что делать? Лечение при отравлении грибами и других отравлениях заключается в промывании желудка. Больному необходимо дать выпить до 6 стаканов молока или воды с пищевой содой (чайная ложка на стакан теплой воды). Затем необходимо вызвать рвоту, раздражая корень языка. И немедленно вызвать «скорую помощь».

Внимание! Лечение при отравлении должно быть начато немедленно! Несвоевременно оказанная помощь может привести к летальному исходу, то есть смерти больного.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при отравлениях:

- пить свежий картофельный сок;
- пить отвар укропа с медом (столовая ложка укропа на стакан медового напитка);
- принимать каждый час по полстакана отвара корня валерианы (чайную ложку измельченного корня прокипятить в течение 5 минут в пол-литре кипятка).

Профилактика отравлений проста, но эффективна. Она состоит в том, чтобы тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи и перед едой, а также мыть овощи и фрукты перед едой. Очень важно соблюдать сроки и условия хранения продуктов. Недостаточно знать ядовитые грибы и не употреблять их в пищу. Проблема в том, что вполне съедобные грибы, выросшие вблизи заводов или загруженных автомагистралей с интенсивным движением накапливают в высоких концентрациях такие опасные для жизни человека токсины, как свинец, ртуть, а также другие тяжелые и радиоактивные вещества.

Панариций

Панариций – гнойное воспаление пальцев рук или ног.

Симптомы: панариций характеризуется пульсирующей, дергающей болью, которая может быть настолько сильной, что лишает сна и покоя. Нагноение сопровождается опухолью в месте расположения очага. Кожа напряжена и лоснится, а конец пальца принимает характерный колбообразный вид. Нередко панариций протекает с повышением температуры тела, ознобами, головной болью и ощущением «разбитости».

Что происходит? Причиной возникновения панариция чаще всего бывают незначительные повреждения: уколы иголкой и мелкие царапины, легкие ожоги, которые остаются незамеченными. Подкожный панариций – самая частая форма нагноительных заболеваний пальцев. Костный панариций возникает, как правило, в результате перехода нагноения на надкостницу и на кость.

В зависимости от расположения нагноения различают поверхностные (кожные) и глубокие

(подкожные, сухожильные, суставные, костные) панариции. Чаще прочих возникает панариций околоногтевого валика, что наблюдается обычно после маникюра и (или) *censored*юра. Не менее частым является воспаление у края ногтя, возникающее, как правило, из мелких трещин и заусениц (околоногтевой панариций), и подногтевой панариций (воспаление тканей под ногтем в результате заноз или укола рыбной костью). Если не принять срочных мер, нагноение распространяется с поверхности в глубь тканей.

Возможными осложнениями панариция являются лимфаденит и лимфангит, тромбофлебит, флегмона кисти и сепсис.

Что делать? Лечение панариция проводится под наблюдением врача, возможно хирургическое вмешательство.

Рецепты. Народная медицина для лечения панариция рекомендует парить палец в горячей соленой воде по нескольку раз в день для выхода гноя, прикладывать смесь из дрожжей и глины или жеваный грецкий орех.

Профилактикой панариция является в первую очередь предупреждение повреждений пальцев, в том числе при шитье иглой, чистке рыбы и стрижке ногтей. Важно постоянно поддерживать чистоту и соблюдать гигиену. При повреждении пальца необходимо обработать его дезинфицирующим средством и обратиться к врачу при первых же симптомах панариция.

Панкреатит

Панкреатитом называется воспаление поджелудочной железы. Заболевание подразделяется на хроническое и острое.

Симптомы: заболевание начинается внезапно, после обильной еды. Острый панкреатит характеризуется приступообразными болями вокруг пупка, отдающими влево и опоясывающими. Иногда боли могут отдавать в левое плечо. Во время приступа наблюдаются тошнота и рвота, вздутие живота.

Что происходит? Острый панкреатит возникает чаще всего в результате занесенной в поджелудочную железу инфекции при желчнокаменной болезни, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, паротите, хроническом тонзиллите и пневмонии. Возможно возникновение кишечной непроходимости. Мышцы живота расслаблены.

Нередко развивается болевой шок. Лицо больного тогда приобретает пепельно-серую бледность, а пульс становится нитевидным.

В таком случае нужно немедленно вызывать «скорую помощь»!

Хронический панкреатит проявляется периодическими приступами болей, напоминающих легкие формы острого панкреатита. В период обострения появляются коликообразные боли вокруг пупка, отдающие влево и в поясницу. Боли сопровождаются вздутием живота и одышкой. Стул частый, кашицеобразный, с большим количеством нерасщепленного жира и специфическим зловонием. Вне обострения – постоянное ощущение тупых болей в поджелудочной области.

Что делать? Лечение острого и хронического панкреатита может назначить только врач. Одновременно следует лечить (а лучше – не допускать) желчнокаменную болезнь и холецистит.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для снятия приступа пить горячий чай, настой кукурузных рылец (столовую ложку на литр кипятка), настой березовых листьев и отвар листьев брусники.

Профилактика панкреатита состоит в соблюдении диеты и поддержании нормального веса тела. Очень важно избегать переедания и чрезмерного употребления спиртных напитков.

Пародонтит и пародонтоз

Пародонтит и пародонтоз – хронические заболевания окружающих зубы тканей, то есть пародонта. Вызываются эти заболевания недостатком витаминов, воспалением тканей вокруг зубов, нарушениями в их сосудах и нервах. Немаловажную роль в возникновении пародонтита и пародонтоза играет отложение зубного камня, а также перегрузка зубов в случае удаления их «соседей».

Симптомы: начало пародонтита может быть незаметным. Иногда оно сопровождается пульсацией, зудом или жжением в деснах. Постепенно рассасывается межзубная костная ткань, шейки зубов начинают обнажаться, возможны отеки десен.

Пародонтоз – заболевание, выражающееся в рассасывании костных стенок зубных лунок, которое характеризуется постепенным смещением, расшатыванием и выпадением зубов. В некоторых случаях сопровождается гноетечением.

Что происходит? пародонтозом болеют люди разных возрастов, но чаще всего это заболевание начинается в среднем возрасте. Проявляется заболевание воспалительной краснотой десен, отслойкой их от зубов с образованием «зубодесневых карманов», отложением зубного камня и своеобразным затхлым запахом изо рта. При чистке зубов наблюдается кровотечение из десен, так же как и при откусывании и (или) разжевывании твердой пищи. При этом появляются боли в зубах, которые возможны еще от холодной, горячей, кислой и сладкой пищи, от вдыхания холодного воздуха. Пародонтоз приводит к нарушениям разжевывания пищи и, как следствие, нарушениям пищеварения.

Что делать? Чем раньше начать лечение, тем лучше. Лечение проводит врач-пародонтолог. Лечение заключается в удалении отложений зубного камня, обработке зубодесневых карманов и физиотерапии, исправлении неправильного прикуса, лечении общих заболеваний и общем укреплении организма. Сильно расшатанные зубы скрепляются специальными зубными шинами. В тяжелых случаях приходится удалять зубы. Своевременное начало лечения и систематическое его повторение раз в квартал или триместр улучшает состояние и значительно замедляет дальнейшее развитие болезнетворного процесса.

Рецепты. Народная медицина рекомендует полоскать рот горячими настоями зверобоя и календулы (столовую ложку без верха на стакан кипятка) или зеленым чаем (чайную ложку чая на стакан кипятка).

Основная профилактика – правильный уход за зубами и посещение стоматолога раз в полгода, чтобы снять отложения зубного камня, и правильное питание. Полезно включить в рацион сырую морковь и яблоки, другие овощи и фрукты, содержащие витамины.

Паротит (свинка)

Паротитом называется воспаление околоушной слюнной железы, острое заразное заболевание. Более известным и распространенным названием является другое название этого заболевания – свинка.

Симптомы: паротит характеризуется припуханием околоушных желез, общим недомоганием и повышением температуры. Вслед за железой опухает вся половина лица так, что мочка уха смещается кверху.

Что происходит? Часто паротит возникает как осложнение после некоторых острых инфекционных заболеваний, таких как пневмония, скарлатина и др.

Начало заболевания паротитом характеризуется повышением температуры до 39 °С, возникновением сильных головных болей и общего недомогания. Слюнные железы начинают опухать через 2–3 дня после начала заболевания, сначала обычно с одной стороны, а затем и с другой. Появляется боль при открывании рта. Опухоль держится от 3 до 10 дней, затем проходит.

Как и во многих детских заболеваниях, опасна не сама болезнь, а ее возможные осложнения. Среди известных осложнений паротита можно перечислить такие как воспаление половых органов (яичек у мальчиков и яичников у девочек), воспаление шейных

лимфатических узлов, а также нарушения в работе зубной, щитовидной и поджелудочной желез.

Что делать? Пока не спадет опухоль, желательно соблюдать постельный режим. На околоушные слюнные железы необходимо ставить согревающие компрессы. Питание в течение болезни – жидкое и полужидкое.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения паротита принимать настой цветков липы (столовую ложку с верхом на стакан кипятка настоять в течение получаса, процедить) и шалфея (чайную ложку на стакан кипятка настоять в течение получаса, процедить). Пить по полстакана 3 раза в день. Настой шалфея хорошо также использовать как полоскание.

Паротит обычно проявляется через 2–3 недели после заражения. Им можно заразиться повторно, так что желательно избегать контактов с больными, даже если вы уже перенесли заболевание.

Перелом

Перелом – травма, нарушающая целостность кости.

Симптомы: при переломе появляется внезапная острая боль, деформация конечности, кровоподтек и припухлость. Нарушается подвижность поврежденной части тела.

Что происходит? Нарушается целостность кости. Осколки кости могут при этом остаться на месте, а могут сместиться (такой перелом называют переломом со смещением). Перелом без повреждения кожи называют закрытым, с повреждением кожи (рана над переломом) – открытым.

Что делать? Для оказания первой помощи очень важно знать, при каких обстоятельствах была получена травма. При падении чаще всего бывают переломы рук или ног. Если перелом открытый, нужно прежде всего остановить кровотечение и наложить стерильную повязку, а затем уже обеспечить неподвижность поврежденной конечности или полную неподвижность тела при подозрении на перелом позвонков. При закрытом переломе нужно только обеспечить неподвижность, чтобы сместившаяся кость не повредила окружающие ткани, кровеносные сосуды, сухожилия и нервы.

При наложении шины фиксируются суставы выше и ниже перелома. При переломе бедра необходимо обездвижить ногу полностью, начиная от самого бедра, включая коленный сустав, и заканчивая голеностопным.

При тяжелых травмах лучше всего не менять положение пострадавшего, а дожидаться врачей «скорой помощи»!

Рецепты. Народная медицина рекомендует принимать мумие для лучшего срачивания костей. Для этого растворяют 2–3 миллиграмма мумие в теплой воде (это доза на день) и пьют. Мумие принимают 5 дней, затем делают перерыв на 5 дней и повторяют курс.

Пиелонефрит

Пиелонефрит – заболевание почек, в некоторых случаях сопровождающееся поражением почечной ткани. Пиелонефрит бывает острым и хроническим, односторонним или двусторонним.

Симптомы: острый пиелонефрит начинается с ощущения озноба при резком повышении температуры до 40 °С. Высокой температуре сопутствуют головные боли, одышка, тошнота и рвота, ускоренное сердцебиение, учащенное мочеиспускание. Появляются острые или тупые боли в области поясницы, которые усиливаются при движении и ходьбе.

Что происходит? Острый пиелонефрит развивается, как правило, в виде осложнений на фоне гриппа, остеомиелита, хронического тонзиллита и фурункулеза. У мужчин возникновению пиелонефрита способствуют заболевания простаты и почечнокаменная

болезнь. Женщины заболевают пиелонефритом чаще, чем мужчины.

Если лечение начато своевременно, как правило, наступает полное выздоровление. Хронический пиелонефрит возникает из неизлеченного острого, а также при нарушающих нормальный отток мочи заболеваниях (почечнокаменная болезнь) и воспалительных процессах мочевого пузыря и уретры (цистит, простатит, уретрит и др.).

Хронический пиелонефрит обычно приводит к развитию почечной недостаточности, гипертонии и азотемии. Чаще всего возникает почечная недостаточность только одной почки и развивается медленно.

Что делать? Во время лечения необходимо соблюдать постельный режим и строгую диету (молочно-растительные продукты), исключая употребление соленого, копченого и маринованного. Нераспознанный вовремя пиелонефрит часто переходит в хроническую форму. Лечение хронического пиелонефрита подразумевает устранение вызвавших воспалительный процесс причин. С этой целью эффективно используется оперативное вмешательство: удаление камней, а в некоторых случаях и удаление почки.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при заболевании пиелонефритом обильное питье (чай с лимоном, минеральные воды).

Профилактика пиелонефрита заключается в лечении инфекций и воспалительных процессов в полости рта, зева и носовых пазухах, мочеполовой системе. Рекомендуется избегать запоров. В целях профилактики пиелонефрита хирургическими методами удаляют камни и опухоли.

Плеврит

Плевритом называют воспаление плевры, которое чаще всего сопутствует пневмонии или туберкулезу легких. Медицина подразделяет плеврит на сухой, экссудативный и гнойный.

Симптомы: начало сухого плеврита характеризуется внезапными болями в области грудной клетки, усиливающимися при движении, чихании и кашле, глубоком дыхании, мучительным сухим кашлем и лихорадкой. Заболевание сопровождается потерей аппетита, общей слабостью и недомоганием. Ночью возможно обильное выделение пота.

Что происходит? Сухой плеврит, как правило, возникает на фоне других заболеваний (пневмония, лимфаденит, туберкулез, ревматизм, а также заболевания печени). Экссудативный плеврит характеризуется скоплением в плевральной полости воспалительной жидкости. Он может быть вызван пневмонией, аллергией, туберкулезом. Экссудативный плеврит часто начинается после сухого плеврита и характеризуется болью в боку, в особенности при глубоком вдохе. Появляется сухой кашель и общее недомогание. Температура тела повышается незначительно. Затем, по мере накопления жидкости в плевральной полости, боль отступает, а температура тела значительно повышается, достигая 40 °С. Одновременно нарастают симптомы, сигнализирующие о нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы, вызванные высокой температурой и сдавливанием органов кровообращения. Иногда экссудативный плеврит имеет быстрое течение, тогда болезнь начинается внезапно с озноба, сильной лихорадки, сопровождающимися быстрым увеличением количества воспалительной жидкости в плевральной полости. Дыхание становится частым и затрудненным, развивается одышка. Как правило, длительность заболевания не превышает 6 недель (в легких случаях – 1–2).

Гнойным плеврит становится после проникновения в плевральную полость инфекции из различных воспалительных очагов в организме. Гнойный плеврит, или эмпиема легкого, – очень тяжелое заболевание. Температура тела повышается до 40 °С. Сильный озноб чередуется с обильным потом. Происходят значительные нарушения работы сердечно-сосудистой системы, в затянувшихся случаях серьезно нарушаются функции почек. Иногда гной прорывается в бронх и отхаркивается в виде сметаноподобной массы. Если этого не происходит, помочь может только оперативное вмешательство.

Что делать? Лечение, как и при всех других случаях заболеваний, назначает врач. Постельный режим следует строго соблюдать до тех пор, пока не спадет температура, не прекратятся боли и кашель. В течение 2 недель необходим щадящий режим.

Нередко возникает необходимость госпитализации, так как для установления точного диагноза может понадобиться плевральная пункция, а для лечения – отсасывание воспалительной жидкости из плевральной полости. Во всех случаях необходимо строгое соблюдение постельного режима. Особое внимание следует уделять питанию: оно должно быть полноценным и содержать большое количество витаминов.

В период выздоровления рекомендуется дыхательная гимнастика как профилактика спаек и сращений. После выздоровления желательно пребывание в санатории.

Плоскостопие

Плоскостопие – это результат перераспределения нагрузки на мышцы. Характер плоскостопия зависит от места провисания свода стопы и подразделяется на продольное, поперечное и продольно-поперечное.

Симптомы: о плоскостопии могут свидетельствовать следующие «сигналы»:

- боли в икрах ног и коленных суставах, жжение и боли в области стопы;
- повышенная утомляемость ног, мозолеобразование и увеличение «косточек»;
- быстрая снашиваемость обуви, особенно асимметричная (стирание внутренней части каблука и деформация задника обуви).

Что происходит? Своды стопы удерживаются мышцами и сухожилиями стопы и голени, но при функциональных нарушениях связки могут постепенно растягиваться и терять упругость. Соединительная ткань, из которой построены хрящи и связки, становится мягкой и менее упругой, а это вызывает ускоренный износ не только костной системы стопы, но и всего опорно-двигательного аппарата.

Причины развития плоскостопия – как врожденные, так и приобретенные. К наследственной предрасположенности к плоскостопию относится дисплазия стопы, варикозное расширение вен, хронические заболевания, врожденная неполноценность мышечно-связочного аппарата. Приобретенное плоскостопие вызвано малоподвижным образом жизни, работой, связанной с длительным пребыванием на ногах или переноской тяжестей. Длительное ношение обуви на высоком каблуке приводит к деформации стопы и пальцев и развитию плоскостопия. Идеальная обувь должна быть точно по ноге, нигде не давить и не натирать. Обувь должна быть легкой, а ее подошва – гибкой, из упругого материала. Высота каблука не должна превышать 3–4 сантиметра.

Развитие плоскостопия можно разделить на 3 этапа или стадии. На первой стадии появляется чувство усталости в ногах, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Стопа нередко отекает к вечеру. Происходит изменение походки, которая теряет свою пластичность.

На второй стадии развития плоскостопия боль распространяется не только на стопу, но и на голень с лодыжкой. Сами боли более сильные и частые. Походка изменяется в значительной степени.

На третьей стадии развития плоскостопия наблюдается резко выраженная деформация стопы. Стопы и голени на этой стадии почти всегда отечны, а боль в стопах, голених и коленях становится постоянным спутником. К этому добавляется боль в пояснице и головная боль. На этой стадии человеку трудно ходить, и без ортопедической обуви он вообще теряет способность самостоятельного передвижения. Занятия спортом на этой стадии невозможны.

Что делать? Для лечения плоскостопия необходима консультация врача-ортопеда. Основное лечение направлено на укрепление мышц стопы и голени. Полезно прыгать на батуте. Эффективен массаж стоп и голени, в том числе с помощью специальных массажеров с шипами и иголками. Не реже 2–3 раз в год необходимо проводить курсы физиотерапии для стоп с использованием магнитного поля, грязевых аппликаций и водных процедур. Полезно

делать ежедневную гимнастику для стоп.

Для профилактики плоскостопия нужно почаще ходить босиком, особенно по траве, песку и мелкой гальке. Помогают и ортопедические стельки, которые можно выбрать и для повседневной, и для модельной, и для спортивной обуви.

Пневмония

Пневмония – это воспаление легких. Может быть очаговой и крупозной. Очаговая пневмония, как правило, сопутствует другим инфекционным заболеваниям, таким как грипп, корь, коклюш.

Симптомы: частый кашель, сухой и мучительный, сопровождающийся усиливающимися при выдохе, кашле и чихании болями в боку; одышка; повышение температуры тела. Воспаление легких часто начинается после перенесенного простудного заболевания. Начало болезни, как правило, сопровождается очень высокой температурой тела, возможен подъем температуры до 40 °С. Такая температура может держаться до недели.

Часто высокая температура у детей сопровождается рвотой и судорогами. Начинается сильный лающий кашель, дыхание и пульс учащаются. При подобных симптомах необходимо немедленно вызывать врача или «скорую помощь»!

Мокрота в начале болезни вязкая и плотная, трудно отхаркиваемая. После кризиса температура нормализуется, а мокрота становится слизистой и отхаркивается легко.

Что происходит? Пневмония называется очаговой, поскольку болезнь захватывает отдельные доли легких. Этот вид пневмонии называют также бронхопневмонией, так как чаще всего она развивается на почве бронхита, когда инфекция переходит с бронхов на легочную ткань. Как правило, очаговая пневмония развивается постепенно. Она сопровождается головной болью и общей слабостью, появляется лихорадка, которая то усиливается, то ослабевает при затухании одних очагов и возникновении новых. Температура держится от 2 дней до 2 недель. У пожилых людей температура может не повышаться. Очаговая пневмония характеризуется одышкой, учащенным (до 30–40 вдохов в минуту) и поверхностным дыханием. Типично также ощущение боли в груди, особенно при глубоком вдохе, и обилие мокроты при кашле.

Крупозная пневмония характеризуется поражением целой доли легкого и вызывается пневмококком. Другой причиной развития крупозной пневмонии может стать ушиб грудной клетки. Крупозная пневмония имеет ярко выраженные симптомы: внезапный озноб, высокая температура, боль в боку и сухой кашель.

Что делать? Лечение воспаления легких проводится под строгим врачебным контролем, в большинстве случаев – в стационаре.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения пневмонии:

- пить горячий настой травы фиалки трехцветной;
- принимать настойку лимонника по 30 капель дважды в день – утром и днем;
- пить по столовой ложке чистого оливкового масла комнатной температуры (в день);
- принимать по столовой ложке 3 раза в день отвар листьев алоэ с медом (мелко нарезать длинный лист алоэ, смешать с 300 г меда и половиной стак ана воды, варить на слабом огне 1,5–2 часа);
- есть очень жидкую овсяную кашу с маслом и медом.

Развитию болезни способствует переохлаждение и переутомление, другие инфекционные процессы в организме, нервно-психическое и физическое перенапряжение, а также курение и алкоголизм.

Профилактикой пневмонии является закаливание и избегание переохлаждения, лечение простудных заболеваний и очагов хронической инфекции в полости рта и носовых пазухах.

Подагра

Подагрой называют хроническое заболевание с острыми приступами болей и воспалительными явлениями в суставах.

Симптомы: начало заболевания характеризуется острой болью в суставах большого пальца стопы.

Что происходит? Причиной подагры является нарушение обмена веществ, обусловленное недостаточным выделением мо-чекислых солей. В результате повышается содержание мочевой кислоты в крови и отложение ее солей в суставах, хрящах и сухожилиях. При тяжелых формах заболевания мочевая кислота откладывается в виде узелков во внутренних органах. Провокаторами подагры выступают сидячий образ жизни и питание продуктами, богатыми пуриновыми основаниями, на первом месте среди которых находятся мясо и рыба.

При отсутствии своевременного лечения подагра переходит в хроническую форму и может привести к деформации и нарушению подвижности многих суставов.

Что делать? Основное лечение подагры заключается в соблюдении специальной диеты, исключающей все богатые пуриновыми основаниями продукты. Таким образом, в рационе больного подагрой недопустимы печень, почки, язык и мозги, грибы, бобовые, жирное мясо и рыба, копчености, консервы. Исключаются из употребления также чай, кофе и шоколад. Приветствуются такие продукты, как молоко и молокопродукты, картофель, сырые овощи и фрукты, ягоды.

Рецепты. Народная медицина рек омендует есть как можно больше земляники, брусники, яблок и арбузов, пить свежий березовый сок и чай из листьев брусники.

Профилактикой подагры можно назвать уже упомянутую диету плюс хотя бы один «разгрузочный» день в неделю.

Порез

Порез – механическое повреждение тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки.

Что делать? При порезах самое важное – остановить кровь и не допустить попадания инфекции. Поэтому нужно промыть порез антисептиком (очень хорошо подходит 3 %-ная перекись водорода) или проточной водой. Если порез продолжает кровоточить, нужно крепко прижать к нему стерильный бинт или чистый носовой платок. Чтобы избежать инфекции, забинтуйте порез или заклейте его бактерицидным лейкопластырем. Небольшой порез или царапину можно заклеить медицинским клеем. Бактерицидный пластырь или бинт нужно менять ежедневно до полного заживления ранки.

Ес ли в ране есть инородное тело, лучше предоставить удаление его врачу. В этом случае нельзя плотно затягивать бинт.

При сильном кровотечении нужно поднять руку выше уровня сердца (если порез на руке). Можно наложить на рану прокладку из чистой плотной ткани без ворсинок, например чистый носовой платок или матерчатую салфетку, и крепко прижать минут на 5—10. Если кровь продолжает идти, наложите на первую прокладку еще одну и закрепите их давящей повязкой.

Если вам не удастся остановить кровотечение, обратитесь в ближайший травмпункт.

Пороки сердца

Пороками сердца называют заболевания сердца, связанные с нарушением его функций в результате поражения сердечных клапанов и (или) сужения прикрываемых клапанами отверстий. Различают врожденные и приобретенные пороки сердца.

Симптомы: одышка, сердцебиение, боли в сердце.

Что происходит? Врожденные пороки сердца возникают в результате неправильного формирования сердца в период внутриутробного развития плода. Приобретенные пороки

сердца часто сопутствуют заболеванию ревматизмом. При недостаточности клапанов они неплотно прикрывают отверстие и кровь при сокращении сердца частично возвращается обратно в камеру, в которой образуется переполнение и застой крови. Благодаря компенсаторным механизмам полости того отдела сердца, в котором скапливается избыточное количество крови, увеличиваются в размере, а мышечные стенки сердца утолщаются. Соответственно увеличивается и сила мышцы, которая в состоянии справиться с повышенной нагрузкой. При благоприятных условиях пороки сердца в течение долгого времени остаются компенсированными и сердце работает так же, как здоровое. Однако увеличенная сердечная мышца требует для своего питания большего количества крови, и если дополнительного кровоснабжения нет, перестает выполнять усиленную работу, что приводит к развитию декомпенсации сердца.

Что делать? Лечение компенсированного порока сердца состоит в водных процедурах и лечебной гимнастике. При появлении признаков декомпенсации необходимо ограничить или сменить работу. При значительной декомпенсации показан постельный режим. Диета при пороках сердца рекомендуется молочно-растительная, с повышенным содержанием витаминов, ограничением употребления жидкостей и поваренной соли. Для излечения пороков сердца применяются сложные хирургические операции, включающие установку синтетических протезов измененных сердечных клапанов.

Профилактика развития пороков сердца – это профилактика возникновения тех болезней, которые могут повлечь за собой возникновение пороков сердца. При уже существующем пороке сердца профилактика направлена на предупреждение декомпенсации. Самое важное – подобрать такой режим и такую работу, которые соответствуют состоянию здоровья. Необходимы постоянные занятия лечебной гимнастикой, рекомендованной врачом. При появлении одышки, сердцебиения, болей в сердце или печени необходимо снизить нагрузку и избегать напряжения, которое вызвало указанные симптомы развивающейся декомпенсации.

Почечная недостаточность

Хроническая почечная недостаточность может возникать практически при всех хронических заболеваниях почек, так как часть их ткани погибает.

Симптомы: одышка и анемия, тошнота по утрам и быстрая утомляемость, постоянно светлая, совершенно бесцветная, моча. Еще одним признаком почечной недостаточности является потребность мочиться по 2–3 раза ночью при нормальном питьевом режиме, особенно для людей моложе 50 лет.

Что происходит? Почечные клубочки, в которых происходит процесс фильтрации, то есть очищение организма от токсинов и продуктов обмена веществ, сморщиваются и утрачивают свои функции, а оставшиеся клубочки работают с повышенной нагрузкой, в результате чего возникает процесс гиперфильтрации. Резервы почек велики, но когда количество клубочков сокращается на 60–70 %, возникает почечная недостаточность, которая в конечном итоге приводит к полной утрате почками своих функций. Когда почки полностью утрачивают свои функции, развивается конечная стадия почечной недостаточности – состояние, опасное для жизни. Тогда могут помочь только искусственные методы очищения крови (гемодиализ), а это означает, что необходимо не менее двух раз в неделю посещать отделение гемодиализа и подключаться на 6–8 часов к аппарату искусственной почки. Это продлевает жизнь на 12–15 лет и не приводит к инвалидности, вот только аппаратов таких не хватает на всех больных.

Почки отвечают за постоянный химический состав крови, поэтому при почечной недостаточности нарушается равновесие натрия, калия, кальция и фосфора в крови. Количество калия при этом увеличивается, а кальция – уменьшается, а это может приводить как к судорогам, так и к нарушению сердечного ритма.

Что делать? Лечение почечной недостаточности проводится под наблюдением врача-нефролога, который каждому больному подбирает индивидуальную схему лечения и

диету.

Диета при почечной недостаточности должна содержать мало белка, так как это уменьшает нагрузку на почки и таким образом продлевает жизнь. Низкобелковая диета исключает из рациона сыр и творог, орехи и грибы, все калийсодержащие фрукты (цитрусовые, абрикосы, виноград, бананы, сухофрукты), хлеб, макароны и другие мучные изделия. В день можно употреблять в пищу не более 50 граммов мяса, не более стакана молока или кефира. Нельзя употреблять более 3 яиц в неделю. Можно есть сливки, сметану, мороженое, мед и сало, чтобы компенсировать калорийность рациона.

При почечной недостаточности рекомендуется употреблять в пищу специальный малобелковый хлеб и галеты. Разрешается употребление алкоголя не более рюмки водки или стакана вина в день.

Простатит

Простатит – воспалительное заболевание предстательной железы. По характеру течения заболевания простатит подразделяется на острый и хронический. Причиной острого простатита является инфекция, преимущественно гонококки, стафилококки, пневмококки и кишечная палочка. Простатитом можно заболеть на фоне гриппа, ОРВИ или ангины.

Симптомы: острый простатит характеризуется жжением или болями в промежности, частыми позывами к мочеиспусканию, болезненностью в конце процесса мочеиспускания и повышением температуры тела.

Что происходит? Заражение может произойти из-за наличия в организме очагов хронической инфекции – миндалин, придаточных пазух носа, кариесных зубов и пр. Но чаще всего инфицирование происходит из мочеиспускательного канала при его воспалении. Моча мутного цвета, иногда развивается отек простаты, приводящий к задержке мочи. При отсутствии соответствующего лечения острый простатит может перерасти в абсцесс простаты или в хронический простатит.

Хронический простатит чаще всего развивается из острого, хотя может приобрести хроническое течение с самого начала. Хронический простатит характеризуется ощущением зуда и жжения в области промежности, выделениями из мочеиспускательного канала по утрам, болями в области крестца и в паху. Нередко хронический простатит сопровождается учащенным мочеиспусканием и выделением гноя и слизи из мочеиспускательного канала в конце мочеиспускания и дефекации. Иногда к этому присоединяется ослабление половой функции. Довольно часто заболевание протекает бессимптомно.

Что делать? Лечение простатита проводится под наблюдением врача, особенно полезны тепловые процедуры и массажи, диатермия и грязелечение. Необходимо соблюдать щадящую диету с исключением алкоголя, консервов и специй.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения простаты практиковать лечебное голодание один раз в неделю и пить сок спаржи.

Профилактика простатита заключается в соблюдении личной гигиены, предупреждении инфекционных заболеваний и переохлаждения организма.

Псориаз

Псориазом называют чешуйчатый лишай, незаразное хроническое заболевание кожи.

Симптомы: проявлением псориаза являются возникающие на коже бляшки, которые покрываются затем чешуйчатыми корочками. Как правило, бляшки высыпают на коже симметрично.

Что происходит? В нормальном, здоровом организме омертвевший слой кожи незаметно отшелушивается. При псориазе в очагах поражения клетки начинают размножаться с повышенной скоростью, почти в десять раз быстрее нормы. Такая стремительность приводит к тому, что старый слой не успевает отходить и накапливается, превращаясь в

бляшки серебристо-белого цвета. Пытаясь освободиться от бляшек, организм включает защитные механизмы – поврежденные участки кожи начинают активно шелушиться, часто вызывая зуд. Излюбленные места бляшек – локти и колени. Нередко псориаз выбирает места кожных складок, прячется на голове под волосами, появляется на лице. С пораженных участков падают довольно крупные хлопья. Самые активные проявления болезни приходятся на кожу, в более тяжелых случаях вовлекаются ногти, иногда повреждаются суставы. Если повреждены коленные суставы или мелкие суставы стоп, становится больно ходить; при поражении локтевых суставов и фаланг пальцев движения также затрудняются. Псориатический артрит является тяжелой формой заболевания и не всегда сопровождается кожными высыпаниями. К тяжелым формам относятся и ла-донно-подошвенные высыпания. Из-за того, что эти поверхности постоянно соприкасаются с обувью, предметами, водой, их лечение затягивается.

Причины возникновения псориаза точно не установлены, но точно выяснено одно: он абсолютно не заразен.

Псориаз чаще всего «передается по наследству», то есть проявляется у тех людей, чьи родители также больны псориазом. Предрасположенность совершенно не обязательно перерастает в болезнь. Пусковым механизмом являются ангины, стрессы, диабет и ожирение, снижение иммунитета и нарушение работы печени, а также иные факторы. Выделяют 2 возрастных пика, на которые приходится наиболее частая активность болезни: 13–25 и 50–60 лет.

Что делать? Лечение псориаза проводится под контролем врача-дерматолога, который рекомендует индивидуальные процедуры. Полезно хотя бы месяц в году проводить в жарком климате. Очень хорошо проходит лечение псориаза у Мертвого моря, где одновременно используют и солнечные ванны, и морские минеральные соли. Слишком долгое пребывание на солнце не лечит, а ухудшает состояние. Очень важно максимально снизить уровень стресса и избегать переутомления.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения псориаза:

- добавлять в ванну и втирать в кожу пораженных участков эфирные масла бергамота, ромашки, герани, жасмина, розы и лаванды;
- пить травяные чаи из мягких успокоительных трав (ромашки, лаванды, мяты, липового цвета);
- натирать утолщенные участки кожи увлажненными мелкими овсяными хлопьями, чтобы кожа быстрее отшелушивалась;
- натирать пораженные участки календуловой мазью;
- принимать облепиховое масло внутрь (чайная ложка в сутки) и смазывать облепиховым маслом очаги шелушения.

Самая большая проблема псориаза – его постоянные рецидивы. Очень часто псориаз возвращается, вне зависимости от способов применявшегося лечения. Выделены факторы-провокаторы, ускоряющие возвращение псориаза. Это в первую очередь стрессы, отрицательные эмоции и нервно-психические перегрузки. Другим фактором, провоцирующим псориаз к возвращению, является алкоголь. И еще одним фактором-провокатором является холод.

Пульпит

Пульпит – воспаление пульпы (ткани, заполняющей зубную полость и обеспечивающей питание и рост зубов). Пульпит возникает, как правило, в связи с проникновением инфекции через разрушенные кариесом слои зуба.

Симптомы: острый пульпит характеризуется резкими, рвущими приступообразными болями, которые могут распространяться по ходу ветвей тройничного нерва. Чаще всего боли развиваются вечером и ночью. Перерывы между приступами могут составлять 2–3 часа.

Что происходит? В результате пульпита, как правило, происходит омертвление пульпы, а

при отсутствии своевременного лечения и воспаление периодонта (корневой оболочки зуба). В случае развития периодонти та зуб становится болезненным при легком нажиме и постукивании. Боли длинные и ноющие, может опухнуть десна, окружающие зуб ткани и подчелюстные лимфатические узлы. При отсутствии лечения может образоваться прикорневая гранулема, которая становится постоянным источником инфекции в организме. Иногда гранулема перерастает в прикорневую кисту.

Что делать? Пульпит можно вылечить только с помощью врача-стоматолога, к которому необходимо обратиться как можно скорее. Скорее всего, врач наполнит полость пастой с мышьяком для умерщвления пульпы, а через сутки или двое удалит пульпу и поставит пломбу.

Внимание! Очень важно после введения пасты с мышьяком в полость зуба прийти к врачу для дальнейшего лечения строго в назначенное врачом время, так как оставление пасты в зубе на более длительное время может привести к осложнениям!

Рецепты. Народная медицина рекомендует для облегчения боли положить на больной зуб кусочек сырой свеклы или соленого свиного сала, полоскать рот теплым отваром травы шалфея, полоскать рот водкой.

Профилактикой разрушения зубов является не только ежедневная чистка их с помощью специальной зубной пасты или порошка, но и соблюдение разумной диеты, исключающей чрезмерное употребление кислой и сладкой пищи. Вредна для зубов как слишком холодная, так и слишком горячая пища.

Радикулит

Радикулитом называется воспаление корешков спинномозговых нервов, которое сопровождается сильными болями.

Симптомы: сильные боли, нарушение чувствительности и затруднение движений.

Что происходит? Чаще всего причиной заболевания радикулитом являются острые или хронические инфекции, такие как грипп, ангина, туберкулез и проч. Еще одна причина радикулита – остеохондроз, так как отложения солей между позвонками надавливают на нервные корешки, что и является причиной болей.

Провокаторами радикулита могут являться резкие движения, а также – переохлаждение.

Как правило, радикулит – заболевание хроническое, с периодами обострений. Во время обострения наблюдаются сильные боли и затруднение движений. При движении боль усиливается. Чаще всего возникают пояснично-крестцовый и шейно-плечевой формы радикулита. Намного реже встречается так называемый грудной радикулит, характеризующийся болями в межреберье.

Что делать? Лечение радикулита должен назначить врач.

В период обострений нужно соблюдать постельный режим. Мази и растирания применяются чаще всего на ночь. Можно применять их и в течение дня, но только в том случае, если вы не планируете выходить из дома, так как охлаждение больного места может значительно ухудшить ваше состояние.

Рецепты. Народная медицина для лечения радикулита рекомендует:

- прикладывать компрессы из свежих листьев хрена (лопуха) или натертой черной редьки;
- растирать больные места кашицей из натертых корней хрена или соком из черной редьки;
- пить свежий сок алоэ;
- ставить на больные места горчичники или принимать горчичные ванны;
- принимать ванны из отвара молодых сосновых побегов.

Самолечение теплом и обезболивающими препаратами опасно, так как боли могут быть вызваны не только радикулитом, но и совершенно другими заболеваниями, а установить точный диагноз без помощи опытного врача невозможно.

Растяжение

Растяжение – легкая травма, вылечить которую нам вполне по силам.

Симптомы: растяжение характеризуется сильной болью. Сустав опухает, возможно образование значительного кровоподтека. При растяжении, сопровождающемся разрывом связок, боль, отек и кровоподтек образуются сразу же после травмы. Если разрыва связок не произошло, то все это появляется на следующий день.

Что происходит? Растяжение происходит, когда на ткань связки одновременно действуют две силы во взаимно противоположных направлениях. Травма возникает в результате неловкого движения, которое выходит за рамки обычного для этого сустава. Иногда растяжение сопровождается частичным, а в наиболее тяжелых случаях полным разрывом связок, тогда в момент травмы слышен хруст.

Что делать? Прежде всего необходимо сразу же после получения травмы очень внимательно осмотреть поврежденное место, чтобы убедиться в отсутствии перелома, трещины в кости или вывиха.

Если при малейшей попытке движения поврежденной конечностью возникает сильная боль, а кости в области сустава оказываются смещенными внутрь или наружу более чем на сантиметр, то вполне возможно, что в этом месте произошел перелом или вывих сустава, и нужно срочное вмешательство врача-травматолога для окончательного диагноза и дальнейшей помощи.

При менее серьезных последствиях травмы есть возможность самостоятельного лечения или, по крайней мере, облегчения страданий, хотя заживление связок и полное восстановление движений в суставе – процесс длительный.

Сразу после травмы следует приложить к пострадавшему месту холод, чтобы снять воспаление и уменьшить боль. Для этого подойдет любая емкость со льдом, бутылка, целлофановый пакет или грелка с холодной водой, просто намоченная холодной водой тряпка. Затем нужно забинтовать поврежденный сустав эластичным бинтом, зафиксировав его и ограничив подвижность, и не снимать повязку в течение 2–3 дней. Все это время на поврежденную конечность нельзя допускать никаких нагрузок. Если через 3 дня вы снимете бинт и обнаружите, что боль еще не прошла, наложите повязку еще на несколько дней. Можно дополнить бинтование согревающими компрессами из луковой кашицы или привязывать к больному суставу разрезанные и размятые листья алоэ или промытые в холодной воде и размятые капустные листья.

После того как боль пройдет, необходимо еще пару недель ограничивать нагрузки на травмированную конечность.

Если боль и отек не проходят даже через неделю после получения травмы, необходимо обратиться к врачу-травматологу.

Внимание! У детей, как правило, не бывает растяжения связок. При амплитуде движений в суставе, превышающей допустимые пределы, происходит перелом костей.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения растяжений горячие молочные компрессы, горячие ванны с настоем эвкалипта и шалфея, а также растирания лавандовым маслом.

Рахит

Рахит – заболевание раннего детского возраста, характеризующееся расстройством роста костей вследствие нарушения известкового обмена.

Симптомы: начальными признаками рахита являются беспокойство ребенка, раздражительность и пугливость, повышенная потливость, нарушения сна. Голова сильно

потеет, на затылке появляется сопровождающееся зудом раздражение, что заставляет младенца вертеть головой и тереться затылком, а это, в свою очередь, приводит к облысению затылка.

Что происходит? Возникает рахит из-за недостатка в детском питании витаминов, в первую очередь витамина D, что может быть вызвано неправильным вскармливанием младенца до года. В результате недостатка витамина D и солнечного света происходит нарушение обмена кальция и фосфора и недостаточная минерализация костей.

Рахит – заболевание всего организма, связанное с расстройством обмена веществ, проявляющееся рядом признаков со стороны нервной системы, скелета и других систем организма. Рахит может оставить свой след на всю жизнь. К последствиям рахита прежде всего относятся деформации костей. Затылочная кость размягчается, и череп приобретает скошенную форму сзади. Грудная клетка сдавливается с боков, а ее нижние края разворачиваются наружу. Такая деформация ведет к нарушению дыхания, застою крови и способствует частым заболеваниям органов дыхания (бронхиты и пневмонии), которые имеют длительное и тяжелое течение. Появляется вздутие живота, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Рахит приводит также к слабости мышц и связок, в результате чего рахитичные дети позже научаются сидеть, стоять и ходить. У них нередки искривления позвоночника и ног. Деформация таза может привести к патологическим родам у женщин. Прорезывание зубов также происходит с запозданием, при этом эмаль зубов слабая и зубы быстро портятся.

Что делать? Лечение рахита назначает врач.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения рахита:

- пить отвар сваренных вместе моркови, свеклы и капусты;
- принимать 3 раза в день по столовой ложке настой травы череды;
- принимать ванны с настоем череды или сосновой хвои.

Профилактика рахита в идеальном случае начинается еще до рождения ребенка, так как нормально протекающая беременность и неосложненные роды способствуют рождению здорового ребенка. Во время беременности женщина должна соблюдать режим питания (употреблять достаточно овощей и фруктов, молочных продуктов и витамина D), как можно больше времени проводить на свежем воздухе и избегать стрессов. Младенца необходимо кормить грудным молоком, поскольку в грудном молоке есть все, что необходимо ребенку для его нормального развития. С первых месяцев жизни желательно давать ребенку ягодные, фруктовые и овощные соки и рыбий жир по назначению врача. В зимние месяцы можно облучать ребенка кварцевой лампой, если это рекомендовано врачом. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее четырех часов в день.

Ревматизм

Ревматизм – системное инфекционно-аллергическое заболевание соединительной ткани с поражением суставов и сердечно-сосудистой системы, характеризующееся частыми рецидивами.

Симптомы: ревматизм начинается с резкого повышения температуры и воспаления многих суставов одновременно. Коленные, голеностопные, локтевые, лучезапястные и плечевые суставы краснеют и припухают, становятся горячими на ощупь, а малейшее движение вызывает резкую боль. Боль и воспаление сопровождаются повышенной потливостью.

Что происходит? Ревматизм часто возникает вслед за перенесенной инфекционной болезнью, такой как ангина и грипп, скарлатина и отит, тонзиллит, гайморит и рожа.

Провокаторами ревматизма являются:

- переохлаждение, особенно если оно сочетается с промоканием ног;
- инфекционные заболевания, особенно ангины;
- излишне теплая одежда;
- употребление мороженого и холодных напитков;

- работа и (или) проживание в сырых помещениях;
- бессонница, умственное и физическое переутомление.

Воспалительный процесс при ревматизме переходит с одних суставов на другие, при этом иногда вновь возвращается к пораженным ранее суставам. При лечении боли проходят в легких случаях через неделю, а в особо тяжелых могут держаться месяцами.

Основную опасность ревматизм представляет для сердечнососудистой системы. На его фоне возникает и развивается миокардит или порок сердца. Обострения ревматизма могут происходить по нескольку раз в год, но заболевание не влечет за собой стойких изменений в суставах.

Опаснее всего ревматизм для детей и молодых людей.

Что делать? Лечение ревматизма назначает врач. В периоды обострения необходимо соблюдать постельный режим, поддерживать в комнате постоянную температуру в 19–20 °С и сухость воздуха.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения ревматизма следующие средства:

- употребление в пищу арбузов, ягод черники и киселей из черники, брусники и клюквы;
- лимонный сок из половины или целого лимона с горячей водой по утрам за полчаса до приема пищи;
- сок клюквы с липовым или гречишным медом;
- компрессы на ночь из очищенного свеженатертого картофеля (намазать картофельную кашу на плотную полотняную или льняную ткань, наложить на больное место, закрепить, не сдавливая; сверху обмотать теплой тканью);
- компрессы из свежих пропаренных листьев осины;
- настой плодов малины (столовую ложку свежих или замороженных ягод на стакан кипятка, – пить горячим перед сном) или листьев черной смородины (столовую ложку мелко нарубленных листьев на 2 стакана кипятка настаивать в течение 1–2 часов и пить по полстакана 3 раза в день);
- ванны с настоем листьев черной смородины;
- ванны с отваром сосновых почек;
- нагреть на чугунной сковороде кварцевый песок, насыпать его в плотные носки, завязать их и прикладывать к больному месту (местам);
- отхлестать больные места свежесорванной крапивой.

Лучшей профилактикой ревматизма является закаливание организма и избегание всех вышеперечисленных факторов, способных спровоцировать возникновение этого заболевания.

Ринит

Ринит, или насморк, не представляет большой опасности, однако мешает нам жить и работать в оптимальном режиме. Мы уже упоминали об аллергическом рините. Кроме него существует еще вирусный, бактериальный и вазомоторный ринит.

Симптомы: острый ринит начинается с общего недомогания, сопровождающегося неприятными ощущениями в горле и частым чиханием, а затем и обильными выделениями из носа. Нос при этом закладывает, носовое дыхание затрудняется.

Что происходит? Вирусный ринит вызывается распространением вируса и передается, как и многие инфекции, воздушно-капельным путем. Этот вид ринита характеризуется острым началом и кратковременным течением. Слизистая оболочка носа воспаляется и становится ярко-красной. Выделения из носа обильные и прозрачные. При бактериальном рините выделения желтые, гнойные. Вазомоторный ринит чаще всего имеет место в межсезонье, когда происходит резкая смена погоды, в первую очередь перепады температур и атмосферного давления. Слизистая оболочка носа в этом случае приобретает синюшный оттенок, а нос постоянно заложен. Заложенность носа может быть вызвана и разрастанием аденоидов в носоглотке, из-за чего сужаются воздухоносные пути. Человек с таким типом

заложенности носа часто дышит ртом. Этой же причиной может быть вызван ночной храп.

Ринит, как и большинство других заболеваний, имеет острое или хроническое течение. Острый ринит хорошо нам знаком, поскольку сопровождает практически все простудные заболевания. Во время острого ринита может появиться заложенность ушей, ощущение покалывания и снижение слуха. Это объясняется распространением воспалительных явлений на область устьев слуховых труб, в связи с чем нарушается их воздушность, в барабанной полости создается отрицательное давление, барабанные перепонки втягиваются, нарушается звукопередача. У детей воспалительный процесс при остром рините распространяется на слизистую оболочку гортани с развитием назофарингита либо опускается еще ниже, захватывая гортань, трахею и бронхи, то есть носит характер острой респираторной инфекции. Грудные дети в связи с затруднением носового дыхания во время острого ринита отказываются брать грудь, худеют, плохо спят. Часто острый ринофарингит у детей заканчивается острым отитом, чему способствует возрастная анатомическая особенность – короткая и широкая слуховая труба.

Хронический насморк возникает на почве часто повторяющегося острого ринита. Способствует его появлению искривление перегородок носа и разрастание аденоидов, частые гаймориты, а также заболевания сердечно-сосудистой системы. При хроническом насморке наблюдаются постоянные выделения из носа, возможна атрофия слизистой оболочки носа и частичная или полная потеря обоняния.

Что делать? Для излечения ринита лучше находиться в помещении с теплым и влажным воздухом, чтобы легче переносились симптомы жжения и сухости в носу. Пища не должна быть раздражающей. Сморгаться необходимо без особого усилия, через одну половину носа, чтобы избежать попадания слизи в слуховую трубу.

Чтобы сократить течение острого ринита, необходимо с первых дней применять тепловые, отвлекающие и потогонные процедуры. Можно принять горячую ванну (общую или ножную), после которой выпить чашку горячего чая с коньяком и медом. В нос закапывают сосудосуживающие капли.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения насморка:

- прикладывать к крыльям носа (область гайморовых пазух) горячие вареные куриные яйца и держать до остывания;
- нюхать правой и левой ноздрей поочередно ментоловое мас – ло или нашатырный спирт;
- смазывать крылья носа, нос, виски и лоб ментоловым маслом (особенно хорошо при головной боли);
- закапывать по 3–5 капель сока алоэ в каждую ноздрю несколько раз в день;
- дышать дымом ладана;
- ставить горчичники на пятки или насыпать горчицу в носки.

Профилактика возникновения ринита включает в себя общее закаливание организма с водными процедурами, ежедневное пребывание на воздухе не менее часа, полноценное питание. Из специфических процедур рекомендуется утром после умывания ежедневно втягивать в нос соленую воду так, чтобы она проходила в рот. Соляной раствор для процедуры приготовить несложно, достаточно растворить чайную ложку соли в стакане воды и для удобства налить ее в глубокое блюдце.

Родинки или родимые пятна

Родимое пятно – это порок развития кожи. Родимые пятна бывают врожденные или же появляются в разное время после рождения. Количество и размер родинок, как правило, увеличивается к началу полового созревания, а также в период беременности. По виду и строению родинки разделяются на пигментные и сосудистые.

Симптомы: появление родимых пятен.

Что происходит? Пигментные родинки – плоские или слегка возвышающиеся коричневатые-черные пятна небольшой величины (размерами от точки до зернышка

чечевицы) овальной или круглой формы. На лице, волосистой части головы и спине родинки могут быть крупные, размером с фасоль, заметно возвышающиеся над поверхностью кожи, мягкие на ощупь. Такие родинки, как правило, появляются при рождении и значительно увеличиваются с возрастом.

К родинкам относят и мягкие бородавки – маленькие опухоли розового или желто-бурого цвета на тонкой ножке. Чаще всего эти бородавки прорастают на шее, спине, в подмышечных впадинах и паховых складках.

Волосатые родимые пятна – плотные на ощупь шероховатые бородавчатые образования желтовато-коричневого или черного цвета, покрытые грубыми щетинистыми волосами.

Сосудистые родимые пятна – результат чрезмерного развития и расширения кровеносных сосудов на ограниченном участке кожи. Такие родимые пятна имеют цвет от розового до красного и багрового, имеют различную величину и форму, располагаются чаще всего на лице, преимущественно на одной стороне, и в области затылка.

Что делать? Родимые пятна могут быть удалены врачом с помощью электрического тока, лазера или хирургического вмешательства.

Особого внимания требуют родимые пятна темно-коричневого и черного цвета. Если они начинают расти и (или) воспаляться, необходимо срочно показаться врачу.

Любые родимые пятна нельзя пытаться сводить самостоятельно, так как это может привести к образованию и разрастанию злокачественных опухолей.

Перед удалением родинки в салоне красоты необходимо проконсультироваться с онкологом!

Людам с большим количеством родинок не рекомендуется находиться под открытыми солнечными лучами, особенно в период наибольшей активности солнца.

Рожа

Рожей, или рожистым воспалением, называют острое заболевание, сопровождающееся воспалением кожи, лихорадкой и интоксикацией.

Причиной возникновения заболевания являются стрептококки, проникающие через микротравмы кожи в лимфатические сосуды, вызывая таким образом воспаление.

Симптомы: болезнь обычно начинается остро и протекает при высокой температуре с ознобом и лихорадкой, которые сопровождаются головной болью, резкой слабостью и болью в мышцах, тошнотой и рвотой. На коже в месте поражения возникает небольшое красноватое или розовое пятно, которое затем распространяется по поверхности кожи.

Что происходит? Пятно возвышается над остальной кожей, имеет четко очерченные границы с неровными краями. На ощупь пятно горячее и болезненное. При отслойках кожи могут образовываться пузыри. Заболевание сопровождается отеками. Воспаление сохраняется от недели до двух, постепенно уменьшается и шелушится. Пузыри лопаются, на их месте образуются корки.

Иммунитет после перенесенного заболевания не развивается, рожистые воспаления нередко повторяются.

Осложнениями рожи являются абсцессы, флегмоны и язвы, тромбофлебиты, миокардит, нефрит и ревматизм.

Что делать? Лечение рожи назначает врач.

Рецепты. Народная медицина для лечения рожи рекомендует:

- не мыть водой и вообще не мочить пораженный участок кожи;
- пить молоко;
- смазывать пораженные участки кожи свиным жиром или прополисом;
- прикладывать к пораженным местам кору черемухи.

Профилактика рожи – предупреждение травм кожи, тщательное соблюдение прави л

гигиены.

Себорея

Себорея – кожное заболевание, связанное с усиленной или пониженной функцией сальных желез. Себорея разделяется на жирную, или маслянистую, и сухую.

Симптомы: при жирной себорее кожа лица становится маслянистой и блестит, поры ее расширены, волосы как будто смазаны маслом. При сухой себорее кожа сухая и шелушащаяся, волосы сухие, жесткие, ломкие, лишенные блеска, на коже головы – перхоть.

Что происходит? Причинами себореи могут стать заболевания нервной системы, внутренних органов, желез внутренней секреции, нерациональное несбалансированное питание. Неправильный уход за кожей может привести к возникновению осложнений, таких как угри, дерматит и экзема.

Себорея появляется на богатых сальными железами участках кожи, каковыми являются кожа лица и волосистой части головы, а также область грудины, спина, половые органы и др. Себорея часто сопровождается зудом и может стать причиной раннего облысения.

Что делать? Рациональное лечение себореи в каждом конкретном случае индивидуально, и назначить его может только врач. Самолечение, как правило, только ухудшает состояние. Для лечения жирной себореи полезно дважды в день мыть лицо с мылом. Для лечения сухой себореи желателен вместо воды для умывания лица использовать различные лосьоны.

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

- при жирной себорее умываться соком калины и отваром коры дуба (ею же можно промывать голову), натирать кожу головы соком алоэ и настоем листьев березы;
- при сухой себорее смазывать волосы бриллиантином, втирать в кожу головы смесь из настойки календулы и касторового масла (в пропорции 1: 1), а после мытья – небольшое количество жира.

При лечении себореи необходимо установить рациональный режим питания. Полезны морские купания и пребывание на море, а также любые водные процедуры. Важно определить с помощью врача особенности своей кожи и ухаживать за ней соответственно. Это касается выбора кремов для кожи и прочих косметических средств.

Сепсис

Сепсис – инфекционное заболевание, причиной которого могут явиться различные микроорганизмы. Сепсис возникает на фоне воспалительного заболевания, то есть очага инфекции в организме, которым может стать небольшой абсцесс или даже кариез.

Симптомы: сепсис характеризуется лихорадкой с высокой температурой, чередованием озноба и жара, обильным выделением пота и тяжелой интоксикацией всего организма. Нередко появляется сыпь в виде мелких и крупных кровоизлияний. По мере усиления интоксикации появляется и нарастает одышка и тахикардия (учащенное сердцебиение), падает артериальное давление.

При первом же подозрении на сепсис нужно немедленно обращаться к врачу или вызывать «скорую помощь»!

Что происходит? В медицине принята классификация типов сепсиса по степени остроты и скорости развития заболевания. Так называемый молниеносный сепсис быстро поражает весь организм, приводя к инфекционно-токсическому шоку и летальному исходу. Острый сепсис может продолжаться до месяца, подострый – до четырех месяцев. Рецидивирующий сепсис проходит с периодами обострения и затухания, а хронический сепсис может длиться более года.

Симптомы зависят от расположения очагов сепсиса, которые могут локализоваться в

головном мозге, легких, почках, суставах, костях и мышцах.

Что делать? Лечение сепсиса предполагает в первую очередь установление и ликвидацию первичного очага (вскрытие абсцесса, лечение пульпита и др.). Успех лечения во многом зависит от скорости установления диагноза и своевременного начала лечения.

Лучшая профилактика сепсиса – своевременное лечение воспалительных очагов в организме и антисептическая обработка неизбежных царапин, мелких порезов, ранок и ожогов.

Синусит

Синуситом называют острое или хроническое воспаление слизистой оболочки придаточных пазух, или синусов, носовой полости.

Симптомы: синусит характеризуется накоплением слизи и гноя в придаточных носовых пазухах, что обуславливает сильные головные боли, ухудшение слуха и зрения. Появляется слабость и общее недомогание, повышение температуры тела, болезненность и тяжесть в областях пазух и корня носа. Наблюдаются заложенность носа, слизисто-гнойные выделения, слезотечение. Нарушается обоняние и вкусоощущение. При фронтите появляются боли и тяжесть в лобной области, которые усиливаются при наклоне головы вниз, а также боль в глазных яблоках. При сфеноидите могут беспокоить боли в затылочной области либо «в глубине» головы.

Что происходит? Синусит чаще всего возникает как осложнение после перенесенной простуды, гриппа, ринита или развивается на фоне инфекционных заболеваний, таких как корь и скарлатина. Причиной синусита может стать также наличие полипов и отека слизистой оболочки в области среднего носового хода, а также кариес в одном из четырех верхних зубов, корни которых могут выдаваться в полость пазухи.

Что делать? Лечение проводится под наблюдением врача-отоларинголога и включает в себя сосудосуживающие капли и антибиотики. Нередко производится пункция верхнечелюстных пазух с промыванием.

Рецепты. Народная медицина при заболевании синуситом рекомендует:

- растирать больные места (нос и пазухи) горчичным маслом не реже раза в день до выздоровления;
- дышать над паром сосновых почек (очень удобно использовать для этого паровой ингалятор «Лотос») при условии, что в течение 3–4 часов после процедуры вы не планируете выходить на улицу.

Помогают излечиться от синусита также контрастные ванны для ног и дыхательная гимнастика, включающая серии коротких вдохов через нос.

Скарлатина

Скарлатина – острое очень заразное заболевание, которым чаще всего болеют в детском возрасте.

Симптомы: характерными признаками скарлатины являются сыпь по всему телу, боль в горле и высокая температура. Эти проявления наблюдаются уже в первый день заболевания. К ним добавляется сильная общая слабость и головная боль. В некоторых случаях повышение температуры сопровождается рвотой.

Что происходит? Через 1–2 дня в паху и под мышками появляется сыпь. Скарлатинная сыпь представляет собой многочисленные мелкие красные точки, от которых все тело кажется красным. Сыпь может покрывать все тело и лицо, за исключением кожи вокруг рта. Если вначале красным было только горло, то по мере развития болезни краснеет и язык. Плохое самочувствие в период болезни объясняется общей интоксикацией организма.

Что делать? Во время болезни желательно в течение недели соблюдать постельный режим. Полезно пить сладкий чай с лимоном и клюквенный морс. Желательно дважды в день

полоскать раствором слабо-розовым раствором марганцовки. Хорошо соблюдать молочную диету, чтобы минимизировать риск осложнения на почки.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при заболевании скарлатиной:

- пить настой корня валерианы (столовая ложка на стакан холодной воды, настоять с вечера в закрытой банке или термосе). Пить по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды;
- пить по столовой ложке 3 раза в день настой корня петрушки (чайная ложка на стакан кипятка);
- пить подогретый брусничный сок мелкими глотками по стакану в день (если нет брусничного, можно заменить его клюквенным или лимонным соком);
- полоскать горло теплым лимонным или клюквенным соком.

Скарлатина страшна своими осложнениями, среди которых отиты и синуситы, воспалительные заболевания почек и сердечной мышцы, лимфадениты и мастоидиты. Осложнения могут возникнуть через 2 недели после выздоровления, поэтому необходимо постоянное наблюдение врача и внимание ко всем болезненным явлениям в организме и необычным ощущениям в самочувствии.

Склеродермия системная

Системной склеродермией называют заболевание со множественными синдромами.

Симптомы: как правило, начинается системная склеродермия с одного синдрома и постепенно приобретает черты многосиндромного заболевания. Первыми симптомами обычно являются артралгии (боль в одном или нескольких суставах без его опухания или каких-либо иных симптомов артрита), повышенная возбудимость, повышение температуры тела и похудение.

Что происходит? Причина заболевания точно не установлена, хотя многие полученные данные указывают на наличие вируса. Однако одного вируса недостаточно для начала заболевания, необходимы провоцирующие факторы: наследственная предрасположенность, нейроэндокринные сдвиги (нарушение функций надпочечников и (или) щитовидной железы), нарушение нервной регуляции. Болезнь выявляется впервые или обостряется после травмы, инфекции или вакцинации, охлаждения, вибрации и сотрясения, контакта с химическими веществами.

Женщины заболевают системной склеродермией в 3 раза чаще мужчин. Большую подверженность заболеванию выявили у женщин в возрасте от 30 до 40 лет, но оно встречается и у детей, и у пожилых.

Заболевание характеризуется поражениями кожи, слизистых оболочек, мышц, суставов, сердца и сосудов, легких и плевры, почек и желудочно-кишечного тракта, нервной и эндокринной системы.

Поражение кожи характеризуется распространенным плотным отеком, который переходит в уплотнение и атрофию кожи, напоминающую кожные покровы мумий. Кожа всего туловища становится плотной, как панцирь. Сильнее всего воздействие заболевания на кожу лица и конечностей. Возможно выпадение волос и облысение, деформация ногтей, язвы и гнойнички на пальцах, изменение пигментации кожи, при котором она становится пятнистой. Нередко при этом заболевании выпадают зубы. Мышцы и сухожилия атрофируются, что часто приводит к инвалидности. Артралгии и значительные деформации суставов наблюдаются в большинстве случаев.

Почти во всех случаях наблюдаются более или менее выраженные поражения сердца. При этом появляются боли в сердце, одышка и нарушение ритма сердечных сокращений. Поражения мелких сосудов и сосудов внутренних органов приводят к тяжелым последствиям: гангрене пальцев, кровоизлияниям, распаду легочной ткани.

Поражение легких и плевры приводит к пневмосклерозу, который характеризуется одышкой и затруднением глубокого вдоха, жестким дыханием, снижением жизненной емкости легких до 40–60 %. Поражение почек чаще всего характеризуется нефритом. Часто

наблюдается снижение кожной чувствительности, нарушение терморегуляции и потоотделения. У больных появляется мнительность, раздражительность, плаксивость, бессонница, резкая смена эмоций. Часты нарушения менструального цикла и ранний климакс.

При остром течении системной склеродермии заболевание прогрессирует быстро, и через 1–2 года с момента начала заболевания наступает смерть. В большинстве случаев наблюдается хроническое течение заболевания, при котором болезнь длится годами, медленно распространяясь по организму.

Что делать? Лечение может назначить только врач. В периоды обострения необходимо лечение в условиях стационара, все остальное время оно проводится амбулаторно, но длительно и постоянно. Необходимо обеспечить полноценное питание.

Профилактикой системной склеродермии является выявление и устранение «факторов риска». Для тех, кто уже болен, необходимо диспансерное наблюдение и лечение. Работу нужно подбирать, не связанную с тяжелым физическим трудом, контактом с химическими веществами и препаратами, металлами и температурными колебаниями.

Склероз

Склерозом называют патологическое уплотнение органов, вызванное гибелью функциональных элементов и заменой их соединительной тканью. Склероз преимущественно поражает сердечно-сосудистую систему.

Симптомы: симптомы склероза зависят от того, какие органы и ткани им поражены.

Что происходит? Развитие склероза в большинстве случаев вызывается воспалительными процессами, особенно хроническими (туберкулез, сифилис и др.), и нарушениями тканевого обмена (при длительном кислородном голодании на почве нарушения кровообращения или нарушения обмена холестерина). В результате прогрессирования заболевания снижаются нормальные функции пораженных органов вплоть до полной их утраты.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения склероза:

- употреблять в пищу черноплодную рябину, творог, овощи и фрукты, хрен, петрушку, яблоки и шиповник, малину и абрикосы, гранат и барбарис;
- пить родниковую воду;
- каждое утро выпивать натощак по стакану горячей воды.

Профилактикой склероза является предупреждение и своевременное лечение заболеваний, потенциально способных привести к склеротическим изменениям.

Склероз рассеянный

Рассеянным, или множественным, склерозом называют хроническое заболевание нервной системы, при котором в головном и спинном мозге, а также в периферических нервах развиваются множественные очаги поражения.

Симптомы: начало заболевания характеризуется понижением зрения (иногда двоится в глазах), слабостью и онемением конечностей, неустойчивостью при ходьбе.

Причиной заболевания является вирус, который не передается от больных здоровым. Как правило, рассеянный склероз поражает людей в возрасте от 20 до 40 лет. В дальнейшем все перечисленные расстройства усиливаются, затем возникает период улучшения состояния, после которого следует новая вспышка с прогрессирующим ухудшением состояния.

Рассеянный склероз – заболевание длительное, может тянуться 20 и более лет.

Иногда рассеянный склероз появляется внезапно, но чаще развивается после инфекционных заболеваний, особенно гриппа, травм, беременности и родов.

Сомнамбулизм

Сомнамбулизм, иначе называемый лунатизмом или снохождени-ем, – особый вид болезненного нарушения сна, во время которого страдающие этим расстройством автоматически совершают последовательные действия, не просыпаясь полностью.

Симптомы: совершение во сне преимущественно обыденных действий (перекладывание предметов, одевание, ходьба). При пробуждении отсутствует память о совершенных действиях.

Что происходит? Сомнамбулизм нередко сопутствует таким заболеваниям, как психопатия и эпилепсия, а также бывает при травмах головного мозга.

Помимо сомнамбулизма известно явление, называемое амбулаторным автоматизмом, то есть особое помрачение сознания, при котором человек на протяжении нескольких минут или часов совершает обыденные действия, не вызванные необходимостью. Например, человек в этом состоянии может уехать в другой конец города вместо того, чтобы отправиться домой, и впоследствии не может понять, как он там оказался. Вместо проездного билета могут быть предъявлены ключи от дома и т. д. и т. п. Нормальная психическая деятельность быстро восстанавливается, и человек не помнит о том, что делал. Как правило, эти нарушения являются симптомами эпилепсии, хотя могут быть вызваны нервным потрясением или сильным переутомлением.

Что делать? Лечение сомнамбулизма и амбулаторного автоматизма связано с лечением основного заболевания, их вызывающего.

Сотрясение мозга

Сотрясение мозга – полученное в результате травмы (падения или удара) динамическое нарушение мозговой функции, наступающее немедленно после ушиба головы. При этом грубых изменений в строении мозговой ткани не происходит.

Симптомы: сотрясение мозга характеризуется внезапной потерей сознания после травмы, тошнотой и рвотой, расстройством памяти, головной болью и головокружением.

Что происходит? Сотрясение мозга вызывает внезапно наступающее резкое нарушение его функций. Больше всего под влиянием травмы страдает сосудистая система мозга. В тяжелых случаях происходит расширение сосудов, отек и множественные точечные кровоизлияния, значительно повышается внутричерепное давление. Симптомы сотрясения мозга ослабевают и исчезают постепенно, поэтому после травмы возможны головокружения и головная боль, бессонница, быстрая утомляемость и пониженная работоспособность.

Что делать? Лечение в случае сотрясения мозга проводится врачом. Непременным условием лечения является покой и постельный режим. Нельзя напрягать мозг, а потому категорически запрещены чтение и просмотр телепередач. Первые дни после травмы к голове прикладывают лед. Головные боли снимают болеутоляющими препаратами, а нервное возбуждение – успокаивающими. Врач определяет, когда перенесший травму с сотрясением мозга больной может вернуться к работе.

Стенокардия

Стенокардия, или, как ее называют в народной медицине, «грудная жаба», характеризуется приступами сжимающей, давящей боли за грудиной.

Симптомы: боль чаще всего отдает в левую сторону тела, в первую очередь плечо и руку, возможны также болевые ощущения в левой половине лица и шеи. Крайне редко боль может отдавать в правую сторону тела. Боли возможны давящие и сжимающие, колющие и режущие. Возникают они внезапно, иногда в состоянии покоя (ночью во сне и вообще в лежачем положении).

Что происходит? Приступы стенокардии возникают на фоне физической нагрузки (бег, быстрая ходьба, подъем по лестнице, подъем и ношение тяжестей), нередко – при резкой смене температур (выход из дома на улицу зимой в сильный мороз). Может возникнуть

приступ стенокардии и под влиянием стресса, любых сильных эмоций и нервного напряжения. Переедание – один из провокаторов приступа стенокардии.

Что делать? Справиться с приступом стенокардии и снять боль помогает нитроглицерин, а также сосудорасширяющие средства.

Рецепты. Народная медицина при стенокардии рекомендует употреблять в пищу пшеничную кашу, мед с молоком, есть лимонные корки и чеснок (долька натощак с черным хлебом и солью), абрикосы и курагу.

Профилактика стенокардии состоит в лечении болезней, на фоне которых развиваются ее приступы, в первую очередь атеросклероза и ревматизма, а также колитов, холецистита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Немаловажную роль играет снятие нервно-психических и аллергических процессов, обуславливающих спазм венечных артерий и приводящих таким образом к стенокардическим приступам. Занятия спортом и закаливания, нормальное полноценное питание без переедания, спокойная обстановка, исключая раздражение, – тот фон, на котором просто нет места для развития стенокардии.

Стоматит

Стоматитом называют воспаление слизистой оболочки полости рта. Различают несколько видов стоматита.

Симптомы: болезненность при жевании, покраснение слизистой рта, недомогание.

Что происходит? Афтозный стоматит развивается как самостоятельное инфекционное заболевание или как осложнение при гриппе и других болезнях. Характеризуется общим недомоганием и небольшим повышением температуры тела. Слизистая оболочка рта краснеет, на ней образуются белые или желтоватые бляшки. Катаральный стоматит характеризуется ярко-красным цветом и отеком слизистой оболочки рта, набуханием и кровоточивостью десен, усиленным выделением слюны. Жевание становится болезненным, изо рта исходит неприятный запах. Причинами катарального стоматита может стать обилие зубного камня, кариес зубов, дефектные или износившиеся зубные протезы, неправильное лечение антибиотиками, катар дыхательных путей и инфекционные заболевания. Как правило, острый катаральный стоматит длится не более двух недель и заканчивается выздоровлением. В неблагоприятных случаях заболевание может перейти в хроническую форму или язвенный стоматит. Язвенно-гангренозный стоматит начинается на деснах у края одного или сразу нескольких зубов. Края язвы покрываются серовато-желтым налетом. Эрозия может распространиться на всю слизистую оболочку полости рта. Наблюдается общее недомогание, озноб и повышение температуры. Слюноотделение усиливается, изо рта появляется резкий гнилостный запах. Подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются и становятся болезненными.

Что делать? Лечение всех типов стоматита проводится под наблюдением врача, направлено на устранение причины заболевания, общее укрепление организма. Пища на период лечения должна содержать повышенное количество витаминов, быть теплой и протертой.

Рецепты. Народная медицина рекомендует полоскать рот раствором фурацилина, очень горячей водой, соком капусты белокочанной и алоэ.

Профилактикой стоматитов является соблюдение гигиены полости рта, правильный уход за зубами и устранение провоцирующих заболевание факторов: острая пища и алкоголь, курение, острые края зубов, плохие зубные протезы и т. д.

Судороги

Судороги – произвольные сокращения мускулатуры, подразделяемые на тонические и клонические. В первом случае наступает стойкий длительный спазм мышц; во втором – ряд отдельных, быстро следующих друг за другом сокращений мышц. Судороги

могут быть вызваны истерией или поражениями того или иного отдела нервной системы.

Что происходит? Судороги могут возникать при истерическом или эпилептическом припадке, а также при серьезной травме, отравлении или высокой температуре. Особенно часто высокая температура становится причиной возникновения судорог у детей.

Судорожные приступы могут быть не только у больных, но и у здоровых людей. Чаще всего это связано с перенапряжением мышц. Мало кому незнакомы судороги ног, например, при плавании.

Что делать? Если судорога застигла вас в воде в глубоком месте, нужно сильно уколоть сведенную мышцу булавкой. На суше достаточно просто взять большой палец ноги и сильно потянуть на себя.

Рецепты. На родная медицина рекомендует как лекарство от судорог горчичное, фиалковое и ромашковое масло.

Тахикардия

Тахикардией называют учащение сердечных сокращений, то есть пульса.

Симптомы: о тахикардии можно говорить, когда количество сердечных сокращений достигает от 100 до 200 ударов в минуту.

Что происходит? Тахикардия может встречаться у совершенно здоровых людей при физическом перенапряжении. Патологическая тахикардия характеризуется несоответствием учащенного пульса условиям, в которых находится организм (например, учащенный пульс в состоянии покоя). Основной причиной тахикардии является сердечная недостаточность. Может вызвать тахикардию также повышенная температура тела, лихорадка, а также пищевое или алкогольное отравление.

Что делать?

Учащение сердечных сокращений до 120 и более ударов в минуту – признак серьезного поражения сердца. В таких случаях необходимо вызывать «скорую помощь»!

Рецепты. Народная медицина рекомендует при тахикардии пить отвар репы (2 столовые ложки мелко нарезанной репы на стакан кипятка, варить 15–20 минут) по стакану на ночь, а также отвар плодов калины.

Тепловой удар

Тепловым ударом называется общая слабость вплоть до обморока.

Симптомы: основные симптомы теплового удара – головная боль и головокружение, ощущение общей слабости, тошнота, при высокой температуре – рвота. Тепловой удар может сопровождаться значительным повышением температуры тела – до 40 °С.

Что происходит? Причиной теплового удара является перегревание тела при неудовлетворительной терморегуляции. То есть при перегревании и обильном выделении пота организм обезвоживается, в результате чего нарушается солевой обмен, кровь сгущается. Это может случиться не только на солнце, но и в слишком теплом помещении. Тогда наступает кислородное голодание головного мозга. Тепловой удар может стать причиной смерти, особенно у детей и пожилых людей.

Что делать?

Немедленно вызвать врача! При тепловом ударе необходима срочная квалифицированная врачебная помощь!

До прихода врача нужно обеспечить приток свежего воздуха, обложить больного льдом или завернуть в мокрую простыню.

Профилактикой теплового удара является одежда в соответствии с температурой воздуха, частое проветривание помещений. В сильную жару хорошо часто принимать душ или просто обливаться из бутылки водой комнатной температуры.

Тики

Тиками называют непроизвольные часто повторяющиеся сокращения мышц, преимущественно лицевых, а также мышц шеи и головы.

Симптомы: повторяющиеся непроизвольные движения, такие как мигание, поднятие и нахмуривание бровей, двигание шей при тесном воротнике, жевание и облизывание губ.

Что происходит? Тики – первичное заболевание нервной системы. Часто они возникают после психических травм, нервных потрясений или истощающих инфекционных болезней. Это сокращения мышц, которые носят навязчивый характер и возникают помимо воли человека. Они могут быть беспорядочными и хаотичными или имитировать целенаправленные движения и гримасы.

Тики усиливаются при волнении и исчезают во время сна. На время они могут подавляться усилием воли.

Что делать? Лечение тика направлено в первую очередь на вызвавшую его причину, будь то органическое заболевание или поражение нервной системы. Во всех случаях лечение тиков длительное, проводится под наблюдением невропатолога. Если тик вызван сильным эмоциональным или психическим стрессом, то для его лечения необходимы соответствующие психотерапевтические мероприятия в сочетании с общеукрепляющими и успокаивающими средствами.

Токсикоз

Токсикозом называют болезненное состояние организма, причиной которого являются действующие на него яды (токсины), поступающие извне или образующиеся внутри организма. Очень распространены токсикозы во время беременности, особенно ее первой и последней трети. Токсикозы беременности – возникающие при беременности заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ и сосудистыми расстройствами.

Симптомы: при токсикозе первой трети беременности – легкая тошнота, рвота, отвращение к одним пищевым продуктам и повышенная тяга к другим, слюнотечение, кожный зуд и сонливость. Токсикоз второй половины беременности имеет название «гестоз». Его симптомами является избыточный вес, повышенное кровяное давление, отеки и появление белка в моче.

Что происходит? У здоровых женщин токсикоз первой трети беременности быстро проходит. У некоторых женщин организм не справляется с повышенной нагрузкой во время беременности, а потому все перечисленные явления усиливаются и требуют своевременного лечения. Как правило, токсикозы беременности возникают у женщин с нарушениями функций центральной нервной системы, которые могут быть связаны с различными патологическими процессами в органах и системах организма, наблюдавшимися у женщины и до беременности.

Что делать? Лечение токсикозов беременности проводится по рекомендациям и под наблюдением врача. Лечение гестоза – постельный режим и понижающие давление препараты по назначению врача. Желательно минимизировать употребление соли. Если гестоз не лечить, состояние беременной женщины может ухудшаться, со временем появляются приступы судорог. Если лечение не дает улучшения состояния здоровья, врач может принять решение о досрочной стимуляции родов или кесаревом сечении.

Рецепты. Народная медицина рекомендует от отеков при беременности пить вместо чая настой зверобоя, сосновых почек (чайная ложка на стакан кипятка), сок тыквы и отвар листьев брусники (2 чайные ложки брусники на стакан воды).

Профилактикой возникновения токсокозов беременности является постановка на учет в женской гинекологической консультации на ранних сроках беременности и регулярное посещение врача на протяжении всего срока беременности. Регулярные обследования помогают выявить отклонения протекающей беременности и здоровья женщины от нормы и своевременно начать лечение.

Токсоплазмоз

Токсоплазмоз – паразитарная болезнь, поражающая преимущественно лиц со сниженным иммунитетом и новорожденных. Токсоплазмоз подразделяется на врожденный и приобретенный.

Симптомы: острый токсоплазмоз характеризуется внезапным началом с повышением температуры и лихорадкой.

Что происходит? Форма проявления врожденного токсоплазмоза зависит от срока внутриутробного развития плода, на котором произошел инфицирование. У новорожденных может обнаруживаться желтуха, лихорадка и интоксикация, энцефалит и поражение глаз, а также других органов. При хронической форме развивается гидроцефалия, микроцефалия и олигофрения.

Приобретенный токсоплазмоз подразделяется на острый и хронический в зависимости от формы проявления. Наблюдается увеличение печени и селезенки, возможны признаки миокардита и энцефалита.

В хронической форме токсоплазмоз – длительное вялотекущее заболевание. Основные проявления хронического токсоплазмоза – миалгии, артралгии, интоксикация и повышение температуры тела. Заболеванию сопутствует снижение памяти и повышение раздражительности, ноющие боли в животе, запоры, ощущение тошноты.

Что делать? Лечение токсоплазмоза проводится под наблюдением врача.

Источник заражения токсоплазмозом – в первую очередь кошки. Передается заболевание также через непосредственный контакт (руки), зараженные е пищевые продукты и посуду, а также при употреблении сырого мяса, не прошедшего тепловую обработку. Профилактикой токсоплазмоза является соблюдение санитарно-гигиенических норм, исключение контактов с кошками и употребления в пищу сырого мяса.

Тонзиллит

Тонзиллит – воспаление глоточных миндалин. Встречается преимущественно у детей.

Симптомы: тонзиллит характеризуется сильной болью в горле, покраснением и увеличением миндалин, значительным повышением температуры тела.

Что происходит? Очень часто во время тонзиллита или через неделю после него опухают шейные лимфатические железы.

Миндалины (или гланды) выполняют функции охранников: они задерживают инфекцию, предотвращая ее попадание внутрь организма. Тем не менее при хроническом тонзиллите врач может порекомендовать операцию по удалению миндалин, однако ее нежелательно проводить детям, не достигшим возраста 6 лет .

Что делать? При тонзиллите полезно больше пить. Пища должна быть жидкой, а напитки – прохладными. Очень важно своевременное обращение к врачу, чтобы тонзиллит не перешел в хроническую форму, так как хронический тонзиллит дает осложнения в виде заболеваний, поражающих сердце, суставы и почки.

Если температура тела выше 38 °С, следует немедленно вызвать врача!

Профилактикой тонзиллита является закаливание и общее укрепление организма. Желательно не употреблять холодных напитков и мороженого в жаркую погоду, так как это

прямая провокация возникновения тонзиллита.

Трахеит

Трахеит – воспаление слизистой оболочки трахеи (дыхательного горла). Обычно трахеит возникает или развивается одновременно с воспалением других участков верхних дыхательных путей (гортани и носоглотки).

Симптомы: трахеит характеризуется приступами ночного и утреннего кашля, при котором выделяется небольшое количество трудно отхаркиваемой мокроты, тупой саднящей болью в зеве и за грудиной, а также охриплостью голоса при сопутствующем ларингите.

Что происходит? Чаще всего причиной возникновения трахеита является инфекция, в первую очередь можно назвать грипп, корь и коклюш. Кроме инфекции причиной трахеита может стать переохлаждение, вдыхание пыли, ядовитых паров и газов, а также длительное пребывание в помещении с сухим воздухом. Перенапряжение голоса и неправильное дыхание также могут спровоцировать возникновение трахеита.

Что делать? Лечение при остром трахеите включает теплое питье (чай, молоко с боржомом и др.), горячие ножные ванны, горчичники на верхнюю часть груди и согревающий компресс на шею. Врач может назначить также отхаркивающие и успокаивающие кашель средства.

Профилактикой трахеита является общее закаливание организма: гимнастика на свежем воздухе, обтирания теплой и прохладной водой, одежда по сезону.

Трахома

Трахомой называют хроническое инфекционное заболевание слизистой оболочки глаз.

Симптомы: трахома характеризуется ощущением постороннего тела в глазах, жара и жжения, появлением по утрам слизистых выделений и склеивания ресниц. Верхние веки под влиянием поражений слизистой, хряща и поднимающих веки мышц опускаются, и лицо больного трахомой приобретает характерный для этой болезни сонный вид.

Что происходит? Причиной трахомы является вирус. Заражение происходит через грязные руки, общие полотенца, платки и подушки и иные предметы общего пользования. При трахоме происходит утолщение слизистой оболочки с образованием фолликулов и их последующим рубцеванием. Болезнь длится годами и при отсутствии лечения дает тяжелые осложнения вплоть до слепоты.

Что делать? Лечение трахомы проводится в условиях стационара и бывает успешным только в том случае, если болезнь обнаружена на ранних стадиях развития.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения трахомы принимать выдержанный сутки в термосе настой шиповника (столовую ложку на стакан воды), прикладывать к глазам примочки из шиповника и цветков черемухи.

Тромбофлебит

Тромбофлебитом называется заболевание, при котором тромб (кровяной сгусток) закупоривает вену, что приводит к развитию воспаления. Чаще всего закупорка происходит в венах ног.

Симптомы: вначале тромбофлебит проявляется тянущими болями в мышцах ног, особенно на краях, в большей степени после длительной ходьбы или стояния. Могут возникать отеки ног.

Что происходит? Тромбофлебит возникает как следствие осложнения некоторых инфекционных болезней, а также распространения воспаления из раны в вену. Часто тромбофлебит является послеродовым осложнением.

Большая вероятность возникновения тромбофлебита у лиц с замедленным кровотоком и

повышенной свертываемостью крови.

Течение заболевания может идти по трем возможным вариантам. В самом благоприятном случае тромб рассасывается, не нанося организму значительного вреда. В менее благоприятном случае тромб закупоривает сосуд, и степень вреда для организма тогда зависит от степени важности сосуда. Особенно опасно закупоривание тромбом сосудов легочной артерии или головного мозга. Наконец, тромб может быть унесен потоком крови и привести к закупорке других сосудов.

Что делать? Лечение тромбофлебита проводится исключительно по назначению врача. В некоторых случаях назначают хирургические операции.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения тромбофлебита растереть пораженные места спиртовой настойкой из цветков белой акации или ромашковым маслом.

Трофические язвы

Трофические язвы чаще всего наблюдаются при повреждении спинного мозга, в том числе сдавливании его опухолью. Трофические язвы развиваются в результате нарушения питания тканей в силу непосредственного поражения центральной нервной системы.

Туберкулез

Туберкулезом называется хроническое инфекционное заболевание.

Симптомы: первичное поражение организма, как правило, имеет место в детском возрасте и проходит бессимптомно. Наличие заболевания в таком случае выявляют пробы Пирке и Манту, а также исследования с применением рентгенографических методов.

Если ребенок обнаруживает вялость и потерю аппетита, у него наблюдается похудение и задержка роста, так же как и непонятные периодические повышения температуры, необходимо пройти обследование у специалиста-фтизиатра в туберкулезном диспансере по месту жительства. Та же самая рекомендация относится и ко взрослым, поскольку первичное заражение проявляется одинаково и у детей, и у взрослых.

Склонность к простудам, частые бронхиты, насморк, особенно хронические формы, вообще простудные заболевания также являются косвенным сигналом для проверки на наличие туберкулеза.

Что происходит? Туберкулезом могут поражаться как легкие, так и другие органы – кости и суставы, лимфатические узлы, почки, брюшина и др. Поэтому туберкулез подразделяют на легочный и внелегочный (туберкулез костей и суставов, кожи, лимфатических узлов, гортани, кишечника, мочеполовых органов и др.).

Заболевание негативно влияет на жизнедеятельность всего организма, поскольку токсины и продукты распада всасываются тканями и способствуют нарушению функций различных органов и систем организма.

При хорошем иммунитете и высокой сопротивляемости организма очаги туберкулеза капсулируются и рубцуются или же просто рассасываются. В менее благоприятных случаях заболевание продолжает свое развитие и поражает все больше органов и систем организма. Тогда заболевший туберкулезом человек не только теряет аппетит и худеет. У него начинаются лихорадочные перепады температуры, обильный пот по ночам, мучительный кашель, который иногда сопровождается кровохарканьем или даже легочными кровотечениями. Больной при этом очень быстро утомляется и не может продолжать свою обычную деятельность. Если болезнь быстро прогрессирует, наблюдается не только постепенное разрушение легких, но и серьезные нарушения обмена веществ, что приводит к общему истощению организма и летальному исходу.

Заражение туберкулезом происходит путем воздушно-капельной и пылевой инфекции, а также через личные вещи больного, его посуду и мягкую мебель. В большинстве случаев заражение не означает заболевания, поскольку организм сам справляется с инфекцией.

Заболевание начинается чаще всего у лиц 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.

Что делать? Чем раньше начато лечение туберкулеза, тем больше у больного шансов на полное выздоровление. Лечение проводится под наблюдением врача дома или в стационаре. Очень важно правильное питание, витаминизированная диета, укрепляющая организм больного и его иммунитет. При лечении в домашних условиях больной должен быть изолирован от детей и предельно точно соблюдать санитарно-гигиенические требования. Необходимо придерживаться разумного распорядка дня, избегать переутомления и переохлаждения. Совершенно естественно, что курящему человеку при заболевании туберкулезом следует немедленно совершенно отказаться от курения.

Рецепты. Народная медицина для лечения туберкулеза рекомендует:

- побольше гулять на свежем воздухе;
- пить до 2 литров молока в день;
- пить виноградный сок и есть виноград;
- пить горячий настой корня алтея для облегчения отхаркивания мокроты;
- пить отвар листьев мать-и-мачехи по трети стакана 3 раза в день до еды (столовую ложку залить стаканом кипятка и кипятить четверть часа);
- пить настой багульника по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды (столовая ложка багульника на стакан кипятка, настоять в течение часа);
- пить отвар сосновых почек трижды в день до еды (чайную ложку почек на стакан воды прокипятить и настаивать в течение часа-полтора);
- пить рыбий жир 3 раза в день до еды по чайной ложке;
- принимать истолченные в порошок и прокаленные олени рога;
- употреблять в пищу белокочанную капусту.

Профилактика туберкулеза заключается в здоровом образе жизни и правильном питании, соблюдении санитарно-гигиенических норм и минимизации контактов с больными.

Угри

Угрями называют белые или слегка желтоватые узелки размером с булавочную головку, без воспалительных явлений. Угри могут быть как отдельными, так и сгруппированными.

Симптомы: появление на лице (веки, скулы и виски), груди, спине белых или желтоватых узелков.

Что происходит? Причиной появления угрей является жирная кожа с повышенным выделением кожного сала. Если не проводить процедур по очистке кожи, сало скапливается у выходов сальных желез, а это, в свою очередь, создает благоприятные для воспалительных процессов условия.

Что делать? Если у вас жирная кожа, вам нужно умывать лицо утром и вечером не обычной водой из крана, а кипяченой водой комнатной температуры. Жирные участки кожи необходимо тщательно мыть вечером со специальным косметическим жидким мылом. Еще лучше – умываться вместо воды отварами из трав или спитым чаем.

Внимание! Ни в коем случае не выдавливайте угри самостоятельно. Это может привести к значительным очагам воспаления, а впоследствии к рубцам на лице, сравнимым с оспинами, или к пигментным пятнам.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для избавления от угрей следующее.

Для мытья лица при угрях подходит отвар зверобоя, или березовых почек, или сбор из

ромашки, шалфея, мяты перечной, полевого хвоща и тысячелистника в равных долях. Столовая ложка травы или смеси трав заливается стаканом кипятка и кипятится несколько минут. Затем отвар охлаждается, процеживается – и готов к употреблению. Умывать лицо можно только свежим отваром. Охлажденные в холодильнике отвары использовать нельзя, так как чрезмерный холод может спровоцировать еще большее выделение жира сальными железами.

Полное излечение от угрей требует времени, терпения и настойчивости.

Уремия

Уремия – болезненное состояние при некоторых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Симптомы: уремия характеризуется общей слабостью и вялостью, быстрой утомляемостью и ухудшением аппетита. Появляется сильная жажда. Кожа становится сухой и зудящей и покрывается расчесами. Слизистая оболочка рта и языка также сухие. Из рта ощущается запах мочи. Быстро развивается похудение и малокровие.

Что происходит? В основе заболевания лежит самоотравление организма задерживающимися в крови ядовитыми продуктами обмена веществ. Причинами уремии чаще всего является нарушение выделительной функции почек или закупорка мочеточника камнем.

Что делать? Лечение проводится по назначению и под наблюдением врача и заключается в устранении причины заболевания. В начальных стадиях уремии назначают диету, соблюдение которой надолго задерживает прогрессирование болезни. Диета состоит из овощей, фруктов и каш, обильно приправляемых растительным маслом. Употребление белковой пищи и соли ограничивается до минимально необходимого. Полезно питье щелочных вод, особенно боржоми и эссентуки.

Профилактика уремии заключается в тщательном лечении острых и хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей.

Уретрит

Уретрит – воспаление мочеиспускательного канала.

Симптомы: уретрит характеризуется болью и жжением при мочеиспускании, наличием в моче гноя.

Что происходит? Причиной болезни является проникновение инфекции во время половых сношений; также как осложнение при других инфекционных заболеваниях (грипп, свинка, ангина и др.). При развитии заболевания появляются частые позывы к мочеиспусканию, боль к концу мочеиспускания. Осложнениями уретрита могут стать воспаление придатков яичек и простатит.

Что делать? Лечение уретрита проводится по назначению и под наблюдением врача. При отсутствии своевременного лечения и наличии осложнений уретрит может привести к бесплодию у мужчин. На период лечения необходимо соблюдать диету, исключающую острую пищу, копчености, соленья и пряности, а также алкогольные напитки. Необходимо также соблюдать половое воздержание.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при уретрите пить сок клюквы, а также по стакану отвара цветков липы на ночь (столовую ложку на стакан кипятка).

Профилактикой уретрита является соблюдение правил половой гигиены.

Ушиб

Ушибом называют закрытое механическое повреждение тканей и органов тела по причине быстрого кратковременного воздействия на поверхность тела тупого предмета без

видимых повреждений кожи. Может возникать также при падении.

Симптомы: ушиб всегда сопровождается болью, особенно сильной при повреждении надкостницы и локтевого нерва.

Чрезмерно сильная боль иногда приводит к болевому шоку.

Что происходит? Часто ушиб сопровождается кровоизлиянием. Кровоизлияние может иметь вид кровоподтека (синяка) или гематомы (значительного скопления крови в тканях). Сильные ушибы могут приводить к повреждениям различных органов. Так, при ушибе головы возможно сотрясение мозга; при ушибе живота – разрыв селезенки и (или) мочевого пузыря; при ушибе грудной клетки – переломы ребер и кровоизлияние в плевру; при ушибе рук и ног – разрывы мышц, повреждения сухожилий, кровоизлияния в сустав. При ушибе пальца может сойти ноготь.

Что делать? Первые несколько часов после ушиба пострадавшее место лечат холодом и покоем. Холод уменьшает боль и быстрее снимает кровоизлияние. Можно приложить к области ушиба смоченное в ледяной воде полотенце, или пузырь со льдом, или бутылку с ледяной водой. Через 3 часа после получения ушиба на ушиб накладывают давящую (но не слишком тугую, чтобы не нарушала кровотока) повязку на ближайшие день-два.

Рецепты. Народная медицина рекомендует прикладывать к месту ушиба а лист подорожника или истолченную полынь. Как только полынь высыхает, ее нужно менять или увлажнять с помощью воды. Можно накладывать на место ушиба разведенную в воде (2 столовые ложки порошка бодяги на столовую ложку воды) бодягу в виде теста. Сверху наложить повязку. Такой компресс из бодяги необходимо менять дважды в день.

Фарингит

Фарингитом называют воспаление слизистой оболочки глотки. Фарингит подразделяется на острый и хронический.

Симптомы: острый фарингит характеризуется сухостью в горле, легкой болезненностью, болью при глотании и кашлем. При глотании боль может отдавать в ухо.

Что происходит? Причиной острого фарингита может стать переохлаждение и (или) инфекция. Часто фарингит возникает у людей, страдающих насморком, в связи с тем, что они дышат ртом, и в результате раздражения выделениями, стекающими по задней стенке глотки при синуситах. Еще одной причиной фарингита является слишком горячая пища.

Хронический фарингит обусловлен разными причинами, среди которых можно назвать повторные острые воспаления глотки, хронический насморк, гайморит или тонзиллит. Сюда же можно отнести болезни обмена веществ и хронические заболевания желудка и кишечника. Хронический фарингит характеризуется вызывающим раздражение и постоянные попытки откашляться скоплением в горле большого количества слизи. По утрам кашель может сопровождаться тошнотой и рвотой.

Что делать? Для лечения применяют полоскания и ингаляции. Очень важно при фарингите не переохлаждаться, а также не есть острого, слишком горячего и слишком холодного. Для излечения хронического фарингита необходимо в первую очередь лечить основное заболевание, и определить необходимое лечение может только врач.

Самостоятельно можно проводить процедуры для снятия неприятных ощущений и облегчения состояния. Такой процедурой является полоскание горла смесью из питьевой соды и поваренной соли. Для этого на стакан теплой воды берется по четверти чайной ложки соли и соды.

Фибромиома

Фибромиомой матки называют доброкачественную опухоль, развивающуюся из мышечных тканей с включением соединительных элементов стенки матки. Наблюдается в основном у женщин старше 30 лет.

Симптомы: расположенная в толще матки фибромиома может развиваться незаметно, не вызывая боли и иных характерных симптомов. Нередко фибромиома сочетается с обильным кровотечением во время менструаций, иногда – с нарушением менструального цикла. Расположенные на поверхности и под слизистой оболочкой фибромиомы часто сопровождаются болями и кровотечениями. Распознается опухоль при очередном гинекологическом обследовании, которое желательно проводить не реже раза в год.

Что делать? При обнаружении фибромиомы матки женщину ставят на учет и она проходит обследование в женской конс ультации 3–4 раза в год. Лечение фибромиомы назначает и проводит врач. В некоторых случаях прибегают к хирургическому вмешательству для удаления фибромиомы.

Фурункул

Фурункулом (другое название – чирей) называется гнойное воспаление волосяного мешочка и окружающей клетчатки. Причиной фурункулов являются инфекции, проникающие в глубокие слои кожи при трении и расчесах. Наличие множества фурункулов в разной стадии развития называют фурункулезом.

Симптомы: начальная стадия фурункулеза характеризуется покраснением кожи и ее уплотнением. По мере созревания фурункула начинается воспаление, может подняться температура тела, появляется боль. После созревания фурункул вскрывается и боль пропадает.

Что происходит? В «группу риска» по фурункулезу попадают люди с нарушением обмена веществ в организме, больные сахарным диабетом, ослабленные какой-либо другой болезнью, испытывающие недостаток в витаминах, живущие в тех широтах, где большую часть года длится зима и наблюдается недостаток ультрафиолета, и наконец, просто неопрятные люди, не следящие за чистотой кожи.

У фурункулов нет определенных мест высыпания, они могут появляться на любых участках головы и тела.

Наибольшую опасность представляют фурункулы на лице и голове, так как могут спровоцировать переход воспаления на оболочки мозга и возникновение менингита.

Ни в коем случае нельзя пытаться выдавливать фурункулы!

Что делать? На фурункулы можно накладывать повязки с эмульсией синтомицина или разрезанным пополам свежим листом алоэ. Полезно также пить отвар крапивы по полстакана 3 раза в день (столовая ложка сухой крапивы на стакан кипятка настаивается в течение получаса, процедить и пить).

Рецепты. Народная медицина рекомендует для избавления от фурункулов пить 3 раза в день по чайной ложке сухих пивных дрожжей, рыбий жир по чайной ложке, а также настой из ягод калины – вместо чая.

Холецистит

Холециститом называют воспаление желчного пузыря.

Симптомы: острый холецистит характеризуется приступообразными болями в правом подреберье и вокруг пупка, сопровождающимися повышением температуры тела, вздутием живота, отрыжкой, тошнотой и рвотой.

Что происходит? Причина холецистита – нарушение оттока желчи. Чаще всего холецистит возникает при наличии в желчном пузыре камней. Другим провокатором холецистита является нерегулярное питание, особенно такое, когда утренний завтрак состоит из пары бутербродов, так же как и «перекус» во время работы, а основной прием пищи, когда наедаются «до отвала», приходится на вечерние послерабочие часы. «Сидячий» образ жизни

и отсутствие достаточной физической нагрузки на организм также способствуют развитию холецистита.

Осложнением острого холецистита может стать воспаление поджелудочной железы, нагноение желчного пузыря, прободение и перитонит.

Острый холецистит может перейти в хроническую форму или же хронический холецистит развивается постепенно, чаще всего на фоне желчнокаменной болезни.

Хронический холецистит характеризуется ощущением распирания и тяжести в животе, металлического привкуса и вкуса горечи во рту, отрыжкой, тошнотой и рвотой. Частым явлением становятся запоры. Повышения температуры тела в большинстве случаев не происходит. В правом подреберье ощущается постоянная тупая боль, которая усиливается во время приступов. Со стороны нервной системы возникают такие симптомы, как повышенная раздражительность и бессонница.

Что делать? Лечение холецистита назначает врач. Во время лечения необходимо соблюдать постельный режим, из напитков употреблять чай, компот и морс.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения холецистита так пить настои из травы подорожника (столовая ложка на стакан кипятка, пить небольшими глотками в течение часа), настои листьев березы, лавровое масло (в течение 5 дней настоять 40 листьев лавра в 300 г подсолнечного растительного масла, процедить и принимать по 10 капель с молоком или кефиром 3 раза в день), настой кукурузных рылец (столовую ложку на стакан кипятка, принимать по столовой ложке в день каждые 4 часа).

Профилактика холецистита – устранение инфекций из организма и принятие мер против застоя желчи в желчных путях. Регулярное питание, обеспечение нормального стула, избегание переедания – вот лучшие меры профилактики холецистита. Желательно исключить из рациона жирные сорта мяса, особенно баранину и сало. Мозги, печень и рыба также не рекомендуются.

Целлюлит

Целлюлит – не дефект кожи, как часто ошибочно думают. Это болезнь разбалансированного организма.

Симптомы: эффект «апельсиновой корки», который появляется на внутренней стороне рук, на груди, бедрах и ягодицах.

Что происходит? Целлюлит проявляется «скоплением» подкожного жира, который провисает под воздействием собственной тяжести и покрывается ямочками. С возрастом он образуется почти у всех женщин, в первую очередь у тех, кто страдает избыточным весом, но не только. Быстрее всего, естественно, эти ямочки, превращающие кожу в подобие шершавой апельсиновой корки, уменьшаются в том случае, когда сходит лишний жир. Причинами целлюлита являются неправильный, преимущественно сидячий, образ жизни и нерациональное, несбалансированное питание. Целлюлит чем-то похож на морщины, поскольку он образуется не мгновенно и не вдруг и до поры до времени не бросается в глаза. К нему приводит вялое и инертное кровообращение, ослабление капиллярной сети, недостаток тонуса мышц, обусловленная возрастом потеря прочности и упругости соединительной ткани и стрессы.

Если говорить о неправильном питании, то причинами не только целлюлита, но и многих других наших неприятностей со здоровьем являются выбор в пользу полуфабрикатов, недостаточное употребление в пищу свежих фруктов и овощей. Так же, как полуфабрикаты и консервы, действуют на нас концентрированные соки и сладкие газированные напитки. Намного полезнее для нашего организма простая вода.

Что делать? Целлюлит не нуждается в каком-нибудь специальном медицинском лечении и не исчезнет благодаря применению «чудодейственных» дорогостоящих кремов. Достаточно изменить образ жизни, оздоровить его, как целлюлит отступит. Постарайтесь обеспечить себе хотя бы час прогулки на свежем воздухе в день (полчаса утром и полчаса вечером). И

посвятите не менее получаса утреннего времени зарядке. Хорошо, если вы хотя бы 2 раза в неделю занимаетесь спортом. Это может быть и просто бег трусцой, и игра в бадминтон или теннис, в том числе и настольный, и гимнастика. Прекрасно укрепляет мышцы, сгоняет лишний жир и делает кожу упругой и эластичной такой чисто женский вид спорта, как калланетика. Ничем не хуже занятия танцами или просто танцевальные па по настроению по полчаса в день перед зеркалом для собственного развлечения и удовольствия. Хорошим дополнением ко всему перечисленному будет массаж или самомассаж с помощью щетки. Очень хорошие виды спорта для борьбы с целлюлитом: аквааэробика, ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах и (или) коньках, стретчинг.

Самое актуальное средство для борьбы с целлюлитом – диета. Совершенно не обязательно морить себя голодом и отказываться от любимых блюд. Достаточно просто организовать сбалансированное питание, употреблять меньше жирного и сладкого, а главное, соблюдать режим питания. На завтрак хороши каши с небольшим количеством масла и соли. Полная тарелка геркулеса, или риса, или пшена на завтрак в 7, 8 или 9 утра гарантирует вам отсутствие чувства голода до 14 часов. В это время следует пообедать. Обязательно жидкое блюдо, то есть суп на первое. Хорошо начать обед со свекольного салата или винегрета. Подойдет и салат из квашеной или свежей капусты, и свежая натертая морковь с редькой, и огурцы с помидорами. На второе лучше всего кусок отварной говядины или телятины. Можно добавить безобидный и питательный гарнир типа гречневой каши или картофельного пюре. Из напитков подойдут компот, кисель, морс или сок. В 17–18 часов можно поесть фруктов, а в 19–20 съесть йогурт или фруктовый творожок с мюсли и запить кефиром или питьевым йогуртом. Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя плотно кушать после 18 часов, тем более принимать пищу после 20.

Профилактикой целлюлита можно назвать здоровый образ жизни, правильное сбалансированное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия спортом и уход за кожей начиная уже с 20 лет.

Чесотка

Чесоткой называют заразное заболевание, причиной которого является чесоточный клещ.

Симптомы: чесотка характеризуется сильным зудом, особенно по ночам, появлением чесоточных ходов и высыпанием папул [1 - Папула (от лат. *papula* — выпуклость, прыщ) – бесполомостной узелок, возвышающийся над уровнем кожи; элемент кожной сыпи. Наблюдается при различных поражениях кожи и слизистых оболочек. П. могут иметь разные размеры, форму (коническую, полушаровидную, плоскую), окраску и консистенцию. Различают П. воспалительные (наличие инфильтрата в коже, например при сифилисе) и невоспалительные (например разрастание эпидермиса при бородавках).].

Что происходит? Чесотка передается при непосредственном контакте с больным или при пользовании одним с ним полотенцем, постельным бельем, одеждой и т. п. Поражаются клещом в основном межпальцевые складки и боковые поверхности пальцев рук. В случае поражения паразитирующим на животных клещом, что происходит при непосредственном контакте с животным, клещ не проникает в кожу и не образует чесоточных ходов. Эти клещи остаются в постельном и нательном белье, а также в другой одежде. Укусы клещей сопровождаются болью или жжением с последующим развитием на этих местах сильно зудящих пятен, узелков, пузырей или волдырей.

Что делать? Лечение чесотки должно проводиться под наблюдением и по рекомендации врача. Как правило, для этого используются серные или серно-дегтярные мази, убивающие клеща. При заражении клещом от животных чаще всего назначают болтушки с серой и спиртовые обтирания однопроцентным ментоловым или двухпроцентным салициловым спиртом.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения чесотки смазывать пораженные

места дегтем, а через 3 часа обмывать их теплой водой с отваром корня алтея, натираться соком зверобоя или соком брусничных ягод, а также пить чай из мяты с гранатовым соком.

Профилактика чесотки состоит в соблюдении правил гигиены и избегании контактов с больными животными.

Цистит

Циститом называется воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря.

Симптомы: острый цистит характеризуется тупой или резкой болью во время мочеиспускания и повышенной температурой.

Что происходит? Причиной цистита является инфекция, а провокатором – переохлаждение. Часто цистит сопутствует иным заболеваниям мочеполовой системы, не менее часто является осложнением после таких заболеваний, как грипп, ангина, тонзиллит, фурункулез и даже зубной кариес. Различают острый и хронический цистит.

Чем сильнее воспалительный процесс при остром цистите, тем чаще возникают позывы к мочеиспусканию и тем сильнее режущая боль в нижней части живота. Моча становится мутной, иногда с примесью крови. Хронический цистит протекает без симптомов, но инфекция при этом может подниматься в почки и приводить к их воспалению.

Что делать? При заболевании острым циститом желате льно тепло одеваться и исключить из питания все острое и соленое. Если нет отеков, полезно пить зеленый чай с молоком, отвар из листьев петрушки или брусники. Первое, что нужно сделать при симптомах острого цистита, как и при других острых заболеваниях, – обратиться к врачу. При цистите полезны теплые сидячие ванны с температурой 38–40 °С, но если у вас больное сердце, то такая ванна может спровоцировать приступ. Так что все общие рекомендации следует сначала обсудить с врачом, чтобы не навредить здоровью вместо самопомощи.

Рецепты. При цистите народная медицина рекомендует пить:

- арбузный сок;
- отвар листьев брусники (2 чайные ложки на стакан кипятка);
- настой листьев морозики (столовую ложку на стакан кипятка) по четверти стакана 4 раза в день.

Профилактикой цистита является соблюдение правил личной гигиены.

Цинга

Цинга – болезнь, обусловленная недостаточным поступлением с пищей витамина С или нарушением его всасывания. Может быть также вызвана инфекционными заболеваниями, при которых увеличивается потребность организма в витамине С, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, когда витамин усиленно разрушается или же выводится неусвоенным с испражнениями.

Симптомы: характерными проявлениями цинги являются воспаление слизистой оболочки десны, слабость, кровоизлияния в мышцы и суставы, подкожную клетчатку и внутренние органы.

Что происходит? При цинге наблюдается повышенная проницаемость стенок капилляров. Различают цингу легкой, средней тяжести и тяжелую. При легких формах цинги появляется ощущение разбитости, слабости и быстрой утомляемости, тянущие боли в икроножных мышцах. Десны становятся рыхлыми и кровоточат, кожа шероховатая на ощупь и шелушится.

Цинга средней степени тяжести характеризуется множественными точечными кровоизлияниями вокруг волосяных мешочков, значительными кровоизлияниями в виде крупных синяков на теле, в том числе вокруг суставов. Часто происходят кровоизлияния в мышцы, особенно в мышцы бедра. Десны покрываются грязным налетом и язвами, зубы расшатываются и выпадают. Заболевание сопровождается зловонным запахом изо рта и

увеличением шейных и подчелюстных лимфатических узлов.

Тяжелые формы цинги приводят к более обширным кровоизлияниями в толщу мышц, подкожную клетчатку, плевральную и брюшную полости. Наблюдаются тошнота и понос с кровавистыми выделениями. Аппетит отсутствует. Возможно развитие анемии и резкое истощение.

Что делать? При своевременном правильном диагнозе цингу можно излечить в течение месяца, хотя повышенная проницаемость сосудов может оставаться еще в течение года. Лечение цинги, так же как и ее профилактика, заключается в богатой витамином С диете. Рекомендуются следующие продукты: свежая и квашеная капуста, зеленый лук и салат, свежий картофель, чеснок, лимоны, другие фрукты и фруктовые соки, черная смородина. Полезно принимать настой сухих плодов шиповника, листьев березы и липы, зеленых игл хвой. Одновременно с этим при лечении рекомендуется полоскать рот и смазывать десны дезинфицирующими и вяжущими растворами.

«Шпора» пяточная

«Шпорой» называют разрастание кости в виде шипа на кости пятки.

Симптомы: появление «шпоры» вызывает сильную боль в пяточной части стопы, так что приходится изобретать новые способы ходьбы, чтобы не наступать на пятку, или пользоваться палкой, а в особо тяжелых случаях – костылями.

Что происходит? Причиной такого разрастания является плоскостопие, равно как и постоянная длительная травматизация стопы, что бывает у спортсменов-легкоатлетов и профессиональных танцоров. Провокаторами «шпоры» могут послужить также ожирение, при котором происходит быстрый набор веса, заболевания организма, например, подагра. Сидячий образ жизни, в свою очередь тоже способствует появлению и развитию «шпоры».

Что делать? Лечение «шпоры» длительное и требует наблюдения врача. Облегчить состояние можно с помощью прокладки из поролона в виде круга с дыркой в месте «шпоры», которая подкладывается под пятку, или специальной ортопедической стельки.

Рецепты. Народная медицина при появлении «шпоры» рекомендует:

- пить настой комнатной температуры из листьев брусники в неограниченном количестве;
- для избавления от боли нужно нагреть на плите какой-нибудь медный предмет (блюдо, таз, ступку), положить на него толстую ткань и поставить на нее пятки;
- в течение 5 дней подряд по вечерам наливать в полиэтиленовую крышку 5 %-ный йод и опускать туда пятку, держа до тех пор, пока пятка не впитает йод;
- делать в течение 5 дней компрессы на пятку на ночь. Для компресса смешать 50 г йода, 80 г меда и чайную ложку соли «Экстра», нанести на ватку и прикрепить к пятке. Походить четверть часа и лечь спать. Через 2 недели боль должна пройти.

Экзема

Экзема – это нервно-аллергическое заболевание наружных слоев кожи, характеризующееся зудом и появлением узелков, пузырьков, гнойников и чешуек. Экзема, как правило, имеет длительное, хроническое течение. Чаще всего экзема проявляется в локтевых и коленных сгибах, а также на лице, но может поражать любые участки тела.

Симптомы: сначала на коже появляются красные пятна разного размера, на которых видны мелкие пузырьки с прозрачной жидкостью. При вскрытии пузырьков обнажаются мокнущие поверхности, часть пузырьков ссыхается в корочки. При длительном течении болезни процесс может распространиться на значительные участки кожи. Заболевание обычно сопровождается сильнейшим зудом.

Что происходит? На развитие экземы большое влияние оказывают нарушения нервно-эндокринной и иммунной систем, обменных процессов, функционального состояния желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз. Определить источник болезни нелегко.

Часто причиной экземы является кожная аллергическая реакция на пищевые продукты (молоко, яйца, пшеничную муку и др.) или лекарства. Аллергию может вызывать шерсть животных, а также шерстяная одежда и одеяла. Стиральные порошки – тоже один из возможных аллергенов. Еще один аллерген – никель, который нередко добавляют в недорогие украшения и браслеты для часов. При выявлении аллергена и исключении его из «крута контактов» возможно полное выздоровление.

Помимо аллергии, экзему может провоцировать и нервное напряжение. В этом случае помогут назначенные врачом успокоительные средства.

Что делать? Лечение экземы должно быть комплексным, направленным на нормализацию нарушенных процессов и строго индивидуальным. Сначала необходимо тщательное обследование для выявления причин заболевания. Лечение экземы обычно идет по двум направлениям: местное, цель которого – смягчить кожные проявления, и общее, направленное на устранение патологии внутренних органов, нервной и эндокринной систем. Местное лечение зависит от стадии болезни. При красноте и нераскрывшихся пузырьках применяют «болтушки» и пудры: тальк, крахмал, цинк. При мокнущей коже – охлаждающие примочки и компрессы без ваты, с дезинфицирующими жидкостями. При хронической экземе – горячие местные ванны (только в случае хорошей индивидуальной переносимости), согревающие компрессы и рассасывающие мази с дегтем, серой и др.

Лечение экземы индивидуально, но при этом есть общие для всех рекомендации, соблюдение которых поможет ускорить выздоровление.

- Соблюдение режима труда и отдыха, ежедневные прогулки. Весной желательно избегать мест скопления цветущих растений.

- Систематическая влажная уборка квартиры. Желательно использовать пылесос с водным фильтром. Рекомендуется избавиться от ковров, пуховых и перьевых подушек. Домашние животные и птицы также исключены, так как их шерсть и пух могут служить аллергенами.

- Если нет возможности избежать контакта со стиральным порошком, моющими средствами, клеем, лаком, красителями, кремами для обуви и другими предметами бытовой химии, то надо надевать 2 пары перчаток (хлопчатобумажные и пластиковые, но не резиновые) и марлевую повязку.

- Умываться лучше всего «Детским» и «Ланолиновым» мылом, а для мытья головы использовать шампуни без отдушек и красителей. Пораженные участки нельзя ни мочить, ни, тем более, мыть с помощью мыла. Кожу на пораженных участках лучше всего очищать различными жидкими маслами.

- Нельзя курить в доме, где есть больной экземой.

- Больным экземой нельзя работать с химической продукцией и лекарственными препаратами.

- Шерстяную и синтетическую одежду можно носить только поверх хлопчатобумажной.

- Очень важное условие – избегать стрессов. Рекомендуется принимать успокаивающие: например настойку пиона (по чайной ложке 2–3 раза в день) или настойку пустырника (по 20–30 капель на ночь).

- Питание должно быть полноценным, с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов. Из рациона должны быть исключены citrusовые, клубника и земляника, малина, дыни и ананасы, кофе и какао, шоколад и молоко, копчености, манная каша, изделия из сдобного теста, специи, алкогольные напитки. Полезно включать в меню вегетарианские супы, каши (гречневую, овсяную, пшеничную и рисовую), отварную говядину, отварной или печеный картофель, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог), подсолнечное масло, свежие огурцы. Очень полезны зеленые яблоки, слива, вишня. Обязательно должны присутствовать разнообразные зеленые салаты.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения экземы:

- кремы и мази с окопником и календулой для уменьшения воспаления и ускорения заживления кожи;

- крем, мазь, настой для компрессов из свежей травы звездчатки средней – для снятия зуда;
- настой фиалки трехцветной, клевера лугового и крапивы двудомной – для того, чтобы подсушить кожу.

Эмфизема легких

Эмфизема, то есть вздутие легких, – стойкое органическое поражение легких. Причинами эмфиземы могут послужить длительные дыхательные упражнения, выключение легкого или его части из процесса дыхания и компенсаторное расширение другого легкого, вдыхание при затрудненном выдохе, что бывает при длительном кашле, бронхиальной астме, пневмонии и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

Симптомы: при начальной форме заболевания наблюдается хорошая компенсация вследствие усиления дыхания. Характерен периодический кашель и незначительная одышка при перенапряжениях. Кислородного голодания нет. При выраженной степени эмфиземы одышка возникает даже при незначительном усилии, а затем и в состоянии покоя жизненная емкость легких снижается. При тяжелой форме эмфиземы к дыхательной недостаточности присоединяется сердечная недостаточность, так называемое «легочное сердце».

Что происходит? Выделяют 2 разновидности эмфиземы легких – старческую и обтурационную. Старческая эмфизема легких развивается у людей пожилого возраста в связи с ослаблением эластических свойств легких (вне зависимости от перенесенных заболеваний). При такой разновидности эмфиземы не увеличивается объем легких, не нарушается газообмен и не гипертрофируется правый желудочек сердца.

Обтурационная эмфизема развивается как результат заболевания бронхиальной астмой, бронхитом, пневмонией и другими заболеваниями бронхов и легких. Она сопровождается разрушительными изменениями в легочной ткани, массовой гибелью капилляров, альвеолярных клеток и межальвеолярных перегородок, что вызывает стойкое расширение легких. Как результат этого развивается дыхательная недостаточность.

Что делать? Лечение эмфиземы проводится под наблюдением врача. Если лечение начато своевременно, на начальных стадиях, то возможно полное выздоровление. В комплекс мероприятий входит прежде всего лечение болезней, вызвавших дыхательную недостаточность (бронхиальная астма, бронхиты, пневмонии и др.).

Профилактика эмфиземы легких заключается в предупреждении возникновения различных заболеваний легких, вызывающих легочную недостаточность, а также в улучшении жилищно-быто-вых условий (противопоказаны сырость и скученность).

Эндартериит облитерирующий

Эндартериит – заболевание, при котором происходит сужение артерий вследствие воспаления их внутренних оболочек с дальнейшим рубцеванием. Заболевание затрагивает преимущественно артерии ног.

Факторами, способствующими развитию болезни, являются курение, переохлаждение, заболевание артериосклерозом, инфекционные заболевания и плоскостопие.

Симптомы: эндартериит характеризуется быстрой утомляемостью ног, болью и судорогами в икроножных мышцах, похолоданием стоп и болями в некоторых пальцах. На более позднем этапе развития болезни появляется перемежающаяся, то есть периодическая, хромота.

Что делать? Лечение эндартериита индивидуальное, назначается врачом и проводится под его наблюдением. При неэффективности медикаментозного лечения проводится хирургическая операция.

Профилактика эндартериита заключается в отказе от курения, избегании простуд и использовании специальной ортопедической обуви при плоскостопии.

Эндометрит

Эндометритом называется воспаление внут ренней, слизистой оболочки матки. Эндометрит может быть вызван попаданием в матку инфекции из влагалища (чаще всего это стрептококковая, гонококковая и стафилококковая инфекция). Инфицирование может произойти также как осложнение при аборте или длительных осложненных родах.

Симптомы: эндометрит может протекать бессимптомно, но чаще характеризуется повышением температуры тела, иногда значительным, болями внизу живота и грязноватыми выделениями из влагалища. Часто эти явления сопровождаются маточными кровотечениями и нарушением менструального цикла.

Что делать? Лечение проводится по назначению врача при строгом соблюдении постельного режима во избежание распространения воспалительного процесса на соседние органы. При своевременном соответствующем лечении бактерии погибают и измененная слизистая оболочка заменяется новой.

Профилактика эндометрита заключается в соблюдении правил гигиены (особенно в период менструаций) и свое временном лечении воспалительных заболеваний половых органов.

Энтерит

Энтеритом называют воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишки. Заболевание может иметь острую и хроническую форму.

Симптомы: в легких случаях энтерита наблюдается учащенный стул, а общее состояние организма остается удовлетворительным. В тяжелых случаях болезнь начинается с поноса от 5 до 10 раз в сутки. Понос сопровождается потерей аппетита, болями в животе, тошнотой и рвотой. Стул вначале напоминает кашу, затем превращается в зловонную жидкость. Возможно повышение температуры и падение артериального давления.

Что происходит? Острый энтерит чаще всего возникает по причине инфекции или отравления недоброкачественной пищей, реже – алкоголем. Вызвать энтерит может перегревание или переохлаждение, ожоги, избыточное употребление углеводов, а также заболевания (грипп, пневмония и другие).

;Хронический энтерит может начаться в раннем детстве как результат детских кишечных расстройств. Способствуют возникновению хронического энтерита различные инфекции и глисты. Для хронического энтерита характерно вздутие в средней части живота и боли, усиленное отхождение газов. Стул может быть от 8 до 9 раз в сутки. Нарушается нормальный обмен веществ, что может привести к серьезным недомоганиям и возникновению различных заболеваний.

Что делать? Лучшим лечением хронического энтерита является диетотерапия. При остром энтерите необходимо соблюдать постельный режим в течение 1–2 дней и строгую диету в течение 3–5 дней. Диета включает чай без сахара, сухари из белого хлеба, рисовый отвар, протертые блюда из нежирного мяса или фруктов, черничный кисель. Принимать пищу следует теплой, несколько раз в день, небольшими порциями. Должна быть исключена из употребления холодная пища и напитки, мороженое и молоко, квас, копчения и приправы, а также продукты из грубой клетчатк и.

Рецепты. Народная медицина рекомендует при хроническом энтерите есть по 2–3 протертых спелых яблока пять раз в день. Очень эффективно при аллергическом энтерите принимать по столовой ложке настоя сухих корок граната (столовая ложка корок на стакан кипятка) перед каждым приемом еды или питья.

Энтеробиоз

Энтеробиоз – кишечное расстройство, вызванное круглыми червями (острицами). Энтеробиозом можно заразиться через продукты питания, личные вещи, а также через пыль.

Симптомы: энтеробиоз проявляется зудом в области анального отверстия. Иногда

появляются боли в животе и понос. Могут быть признаки интоксикации, такие как снижение аппетита, ощущение общей слабости и недомогания, повышенная раздражительность. В редких случаях возможно повышение температуры тела и развитие крапивницы.

Что происходит? Заползание остриц в червеобразный отросток кишки может привести к развиту аппендицита.

Что делать? Лечение препаратами – дегельминтами назначает врач. Принимать препараты необходимо одновременно всем членам семьи, чтобы впоследствии избежать повторного заражения.

Профилактикой энтеробиоза является тщательное соблюдение санитарно-гигиенических норм. Особенно часто энтеробиоз встречается у детей, поэтому важно следить за чистотой рук у детей, регулярно стричь им ногти, ежедневно подмывать и менять нижнее белье.

Энцефалит

Энцефалит – передающаяся клещами вирусная болезнь. Энцефалитом человек может заразиться от укуса клеща, когда попадает в места обитания клещей – переносчиков вируса. Возможно также заражение при употреблении сырого козьего или коровьего молока.

Симптомы: как правило, клещевой энцефалит начинается внезапно, с резкого повышения температуры до 39 °С, лихорадки и интоксикации. Заболевание сопровождается сильной головной болью, тошнотой и рвотой, ощущением общей слабости и нарушениями сна.

Что происходит? При несвоевременном диагнозе (а на этой стадии его поставить довольно затруднительно) наступает следующая фаза болезни с поражением нервной системы. Или же лихорадочная стадия длится до недели, затем в течение 1–2 недель длится относительное благополучие, а затем – новое повышение температуры, интоксикация и поражение нервной системы.

В зависимости от пораженного отдела нервной системы различают менингеальную, менингоэнцефалитную, полиомиелитическую и полирадикулоневритическую форму.

Менингеальная форма энцефалита имеет благоприятное течение. При этой форме заболевания мышцы затылка затвердевают, лихорадка длится до двух недель, затем наступает выздоровление.

Менингоэнцефалитная форма энцефалита характеризуется более тяжелым течением заболевания. Болезнь сопровождается вялостью и сонливостью, головная боль, тошнота и рвота набирают силу. Возможны судороги и эпилептоидные припадки, сопровождающиеся нарушениями глотания и дыхания. Нередко возникает бред и галлюцинации, возбуждение и нарушение сознания.

Полиомиелитическая форма энцефалита сопровождается парезами и параличами верхних конечностей и шейно-плечевой мускулатуры. Через 2 недели или на более позднем сроке заболевания наступает атрофия пораженных мышц.

Полирадикулоневритическая форма поражает нервы и корешки по ходу нервных стволов, характеризуется болями и нарушением чувствительности.

Что делать? Лечение клещевого энцефалита проводится под тщательным наблюдением врача. Выздоровление наступает медленно.

Профилактика клещевого энцефалита предполагает меры защиты от клещей на природе (в лесу и на дачном участке, если он находится недалеко от леса) и прием в пищу исключительно кипяченого молока. Хороший эффект дают противоэнцефалитные прививки. Обнаруженный на теле или голове клещ должен быть удален в условиях поликлиники, где одновременно с удалением клеща будет произведено введение соответствующей возрасту дозы противоклещевого гаммаглобулина.

Эпилепсия

Эпилепсия, иначе называемая «падучей», проявляется судорогами и расстройством

сознания. Причиной эпилепсии является повышенная склонность к судорогам. Болезнь может быть наследственной или приобретенной. Начало заболевания может спровоцировать инфекция, травма или стресс (сильное эмоциональное переживание, испуг или переутомление, физическое или нервно-психическое).

Симптомы: судороги и расстройство сознания.

Предвестники приступа: как правило, каждый человек, подверженный эпилептическим припадкам, имеет свои признаки – предвестники приступа. Нередко это ощущение общего недомогания, внезапная сильная головная боль, приступ плохого настроения и чрезмерной раздражительности. Возможны какие-то определенные повторяющиеся движения (перекладывание карандашей, поправление прически, топтание или кружение на одном месте). Может быть кратковременное расстройство сознания в виде галлюцинаций. У кого-то появляется жар, а у кого-то – озноб. Внезапное сердцебиение и сжимание в груди также могут быть признаками надвигающегося приступа.

Что происходит? Эпилептические припадки подразделяют на малые и большие. Малый припадок эпилепсии – кратковременная потеря сознания. Большой эпилептический припадок начинается мощной судорогой, от которой тело выгибается в виде дуги: руки и ноги сводит, голова и спина отгибаются назад. Челюстные мышцы сжимаются, нередко при этом прикусывается и травмируется язык. Дыхание приостанавливается, зрачки не реагируют на свет. Глаза или закрыты, или заведены кверху так, что виден только белок. Как правило, судорога сопровождается потерей сознания. Если человек сидел или стоял, он падает, почему болезнь и называется падучей. Судорог а сменяется ритмическими подергиваниями мышц, при которых больной может биться об пол или асфальт, в зависимости от того, где он упал во время припадка, и иногда может поранить себя. Из рта выступает пена. Возможно непроизвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника. Припадок длится несколько минут, после чего чаще всего наступает глубокий сон.

Частота припадков колеблется от нескольких припадков в день при тяжелой форме заболевания до одного припадка в год при легком течении болезни. Тем не менее эпилепсия не излечивается полностью, хотя дети, у которых наблюдались приступы эпилепсии, могут избавиться от нее к 9—10 годам.

Что делать? Лечение эпилепсии проводится под наблюдением врача (больные непременно состоят на диспансерном учете). Помощь при приступе сводится к тому, чтобы облегчить больному дыхание и по возможности оградить его от увечий.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения эпилепсии принимать валериану в виде настоя, отвара или спиртовой настойки корней. Для приготовления настоя столовую ложку корней заливают с вечера стаканом воды, процеживают и выпивают полученный настой в течение следующего дня. Для приготовления отвара столовую ложку валерианы кипятят 10–15 минут в стакане воды, затем принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды. Спиртовую настойку принимают по 20 капель 3 раза в день. Через месяц нужно сделать перерыв в приеме валерианы на 5–7 дней. Индивидуальная непереносимость валерианы является противопоказанием к ее применению.

Профилактика приступов, значительно снижающая их частоту, заключается в диете с низким содержанием соли и жидкостей и полном отказе от употребления алкогольных напитков. Кроме того, сократить число приступов помогает ограничение времени, проводимого на солнце (ни в коем случае нельзя допускать перегрева), избегание мест со слишком сильным звуковым воздействием и слишком быстрой сменой зрительных впечатлений, как бывае т на дискотеке, где громкий звук сопровождается вспышками света. Эпилептикам нежелательно смотреть в окно в поезде или автобусе, так как слишком быстрая смена видимых объектов чрезмерно утомляет глаза и мозг, раздражает нервную систему и может вызвать припадок падучей болезни.

Эритемой называется обусловленное воспалением покраснение кожи. Часто это реакция на прививки и прием лекарств. Существует разновидность эритемы, которая называется узловатой эритемой.

Симптомы: эритема проявляется у детей и подростков весной и осенью в виде небольшого количества болезненных узлов на ярко покрасневшей коже.

Что происходит? Эритема бывает ограниченной или распространенной, иногда принимает самые причудливые очертания. У здоровых людей эритема возникает на короткий промежуток времени под влиянием сильных нервно-психических переживаний, таких как стыд, волнение или гнев. Такая эритема пропадает, как только переживания теряют интенсивность.

Длительно существующая эритема – одно из основных проявлений воспаления кожи, обусловленного разнообразными причинами. Среди этих причин солнечные ожоги кожи и трение обуви и одежды, укусы насекомых, отравления и инфекционные заболевания, в первую очередь скарлатина и корь.

Что делать? Лечение проводится врачом в зависимости от вызвавших эритему причин.

Язвенная болезнь

Язвенная болезнь – болезнь организма, связанная с локализацией язвенного процесса в желудке и двенадцатиперстной кишке, хроническое патологическое состояние. Возникновению и развитию язвенной болезни способствуют нервные перегрузки и психические травмы, а также употребление острой пищи и чрезмерного количества алкоголя. Язвенной болезнью заболевают преимущественно в возрасте 25–40 лет. Мужчины заболевают чаще, чем женщины.

Симптомы: язвенная болезнь характеризуется болями в области желудка, рвотой и кровотечениями, изжогой и отрыжкой. Боли чаще тупые, но иногда бывают жгущими и грызущими.

Что происходит? В начале заболевания боли усиливаются после приема грубой пищи, затем – через 1–2 часа после любого приема пищи. Встречаются также ночные боли. Аппетит, как правило, в норме. Кислотность нормальная или пониженная. Частое явление при язвенной болезни – запоры.

Обострения язвы чаще всего происходят весной или осенью.

Язвенная болезнь сопровождается тяжелыми и опасными осложнениями, такими как прободение язвы и кровотечения. При кровотечении наблюдается острое малокровие (головокружение, одышка, тошнота, потемнение в глазах). Пульс частит, артериальное давление падает.

Прободение язвы, то есть прорыв ее в свободную полость брюшины, начинается внезапно с острой непереносимой боли, напоминающей удар ножом. Артериальное давление резко падает, дыхание становится поверхностным, живот – напряженным. Кишечник становится неподвижным. В случае прободения жизненно важна быстрая постановка правильного диагноза и немедленное хирургическое вмешательство.

Что делать? Лечение язвы проводится исключительно по рекомендациям и под наблюдением врача. Курс лечения составляет, как правило, полтора месяца. Необходимо соблюдать диету и постельный режим, избегать волнений и переживаний. Диета щадящая, абсолютно исключает соленья и маринады, копчености и консервы, наваристые супы и бульоны, а также пищевые экстракты. Лучшее лечение – санаторно-курортное.

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения язвы:

- пить сок алоэ или есть небольшие листья растения;
- пить сок сырого картофеля и белокочанной капусты;
- пить настой корня сельдерея (2 столовые ложки на стакан воды настаивать 2–3 часа) 3

раза в день перед едой;

- пить облепиховое масло по чайной ложке 3 раза в день перед едой;
- пить свежесжатый сок черной смородины по 200 грамм 3 раза в день;
- пить настой плодов шиповника.

Лучшая профилактика язвенной болезни – устранение нервных потрясений, воздержание от грубой пищи, установление регулярного режима питания, рациональный режим дня с правильным чередованием работы и отдыха.

Ячмень

Ячменем называют воспалительное опухание края век в результате воспаления волосяного мешочка ресницы. Ячмень бывает наружный (острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы и сальной железы, находящейся у края века) и внутренний (воспаление мейбомиевой железы).

Симптомы: заболевание характеризуется возникновением красноватой болезненной припухлости на крае века, на верхушке которой через несколько дней появляется гнойная пробка. После вскрытия пробки выделяется гной, который ни в коем случае нельзя выдавливать, чтобы не занести инфекцию в глазные сосуды, что, в свою очередь, может привести к сепсису или менингиту.

Что происходит? Ячмень может появиться на фоне авитаминоза и малокровия, простуды и общего истощения организма, а также нарушения обмена веществ. Чаще всего причиной возникновения ячменя является несоблюдение элементарных гигиенических правил, в результате чего в глаз заносится инфекция.

Что делать? Для лечения ячменя необходимо обратиться к врачу, который назначит лечение предрасполагающих к возникновению ячменя заболеваний. В начале болезни хорошо делать примочки с календулой (чайная ложка на стакан воды) или раствором пищевой соды (в той же пропорции, что и календула).

Рецепты. Народная медицина для лечения ячменя советует примочки с соком алоэ, разведенным водой в пропорции 1:10, и холодные компрессы с борной кислотой.

После вскрытия ячменя применяют сухое тепло, но не завязывают глаз, чтобы не способствовать распространению инфекции.

Приложение

Домашняя аптечка

Даже тем людям, которые редко болеют, необходимо иметь под рукой домашнюю аптечку, так как даже при идеальном здоровье мы не гарантированы от несчастных случаев. Если в семье есть маленькие дети, то без аптечки просто не обойтись.

Лекарства нужно хранить в отдельном шкафчике или на особой полке в шкафу. Домашняя аптечка должна быть недоступна для детей. Для лекарств лучше всего подходит сухое, темное и прохладное место. Если в комнате жарко, можно чувствительные к теплу препараты хранить на дверце холодильника на нижних полках.

Лекарства должны храниться в своих упаковках вместе с аннотациями к ним. Внимательно следите за тем, чтобы лекарства не хранились у вас после истечения срока годности. Лекарство с истекшим сроком годности следует немедленно заменить на новое.

Ниже вы найдете список необходимого минимума лекарств для домашней аптечки.

| Симптомы, болезни | Лекарственный препарат |
|---|---|
| Для снятия боли | Анальгин |
| Для понижения температуры | Парацетамол, анальгин |
| Для усиления иммунитета | Циклоферон, иммунал |
| Антисептики (уничтожители микробов) | Бриллиантовая зелень — спиртовой раствор, раствор перекиси водорода 3%-ный, йод 5–10%-ный |
| Успокаивающее | Настойка валерианы (или таблетки), настойка пиона |
| Для снятия спазмов и расширения сосудов | Валидол, но-шпа |
| Для смазывания слизистых оболочек при воспалении гортани и глотки | Раствор Люголя, йодиол |
| Дезинфицирующее средство | Марганцовокислый калий (марганцовка) |

| Симптомы, болезни | Лекарственный препарат |
|--|--|
| При обморочных состояниях | Нашатырный спирт |
| Отхаркивающее и смягчающее кашель | Пертуссин, пектусин, сироп корня солодки |
| Для полоскания горла при простуде | Питьевая сода, фурацилин |
| При изжоге | Питьевая сода |
| При потливости и детских опрелостях | Тальк, детская присыпка, диситиновая мазь |
| При головной боли | Цитрамон |
| Для оказания первой помощи при травмах | Бинты (обычные и стерильные), вата, жгут резиновый для остановки кровотечений, лейкопластырь, бактерицидный пластырь |
| Для компрессов | Компрессная бумага |
| Для капель | Пипетки |
| Для лечения бронхитов и пневмонии | Горчичники, банки |
| Для измерения температуры | Термометр |