

Юлия Сергеевна Попова

Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций



Издательство: Крылов, 2008 г.

ISBN 978-5-9717-0638-0

Введение

Что такое реабилитация

«Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», – говорили древние. Но эту истину подчас, к нашему общему сожалению, забывают современные практикующие врачи. А между тем восстановительная медицина как «наука воскрешать» существует многие века, помогая мобилизовать скрытые ресурсы организма и активизировать его защитные механизмы. Благодаря щадящим и безтаблеточным методам восстановительной (или реабилитационной – в современной трактовке термина) терапии, человеческое тело, подобно птице феникс, восстает из пепла утрат, самостоятельно справляясь с болезнями и несчастьями: восстанавливает поврежденные ткани, возвращает к нормальному функционированию больные органы, сращивает кости... Во многих случаях восстановительная медицина более привлекательна для страдающего человека, чем обычная. А как может быть иначе? Ведь положительные результаты буквально налицо, а негативные последствия практически отсутствуют, чего не скажешь о большинстве химических препаратов, взятых из арсенала официальной медицины. И время, драгоценное время! Длительная практика врачевания свидетельствует, что период выздоровления значительно сокращается, стоит лишь применить подходящий случаю один из многих методов восстановительной медицины.

Что же может предложить вам реабилитационная медицина? По какому целительному кругу поведет больного опытный врач-реабилитолог (есть такая редкая специализация в официальной медицине)? Основные методы, используемые в восстановительной медицине, стары, как наш мир. К ним традиционно относят:

- очищение организма. Например, очищение кишечника при помощи гидроколонотерапии (знаменитая «голливудская диета»), плазмафорез крови, очищение при помощи лекарственных трав. Зачастую такое очищение является первым шагом к восстановлению и оздоровлению организма;
- гидротерапию, или лечебные ванны и орошения, такие как минеральные, скипидарные, ароматические, соляные, углекислые и другие, а также сауну и баню, аквафизкультуру, лечебные курсы минеральных вод. Специально подобранные и приготовленные жидкости промывают и насыщают питательными веществами ткани, способствуют восстановлению нарушенного баланса веществ и микроэлементов в организме, лечат многие

заболевания – от желудочно-кишечных и до кажущихся неразрешимыми женских проблем, не говоря уж о том, что омолаживают и приводят в желанный тонус не только тело, но и мысли;

- физиотерапию: электрофорез, ионофорез, фонофорез, лазеротерапию, ультразвуковую терапию, магнитотерапию, миостимуляцию, вакуумтерапию и так далее. Все мы хоть раз в жизни, но побывали в физиотерапевтическом отделении районной поликлиники, и нет нужды перечислять здесь все доступные чудеса восстановления сил: активизацию защитной системы, обмена веществ, крово– и лимфотока, ускорение регенерации и повышение общего тонуса органов и тканей;
- гирудотерапию, или лечение пиявками;
- рефлексотерапию, или воздействие на активные точки человеческого организма, активизирующее внутренние ресурсы;
- бальнеотерапию, или грязелечение;
- многочисленные методики лечебного и восстановительного массажа;
- фитотерапию, или лечение травами, и многое, многое другое.

Проконсультируйтесь с доктором, подберите для себя комплекс процедур и начинайте работать над восстановлением своего здоровья. И не слушайте тех, кто будет говорить о том, что восстановительная медицина сродни шаманству, или приравнивать ее к нетрадиционной медицине.

Реабилитационная медицина является серьезным направлением в современной врачебной науке и не имеет ничего общего с ненаучными и ненадежными «бабушкиными методами». Восстановительная медицина, используя достижения современной науки, передовые методы исследований природных возможностей человека, разрабатывает научно обоснованные техники и технологии, способствующие раскрытию дремлющих ресурсов нашего организма, что и приводит к оздоровлению функционирования всех органов и систем, причем не только пораженных недугом. А это серьезно. Все эти методы действуют мягко, исключая парадокс химиотерапевтического воздействия, когда «одно лечим, а другое калечим». В основе восстановительной терапии лежит простой постулат: «Человеческий организм способен самостоятельно справиться почти с любой болезнью, нужно лишь не мешать ему, а помогать». Реабилитационная терапия и помогает ему в этом. Под реабилитацией в настоящее время принято

понимать систему комплексных мероприятий медицинского, психологического и социального характера, направленных на улучшение адаптации человека к требованиям повседневной жизни, нагрузкам на работе. В каких случаях доступна ее целительная поддержка?

Восстановительная медицина уместна при весьма широком спектре заболеваний и повреждений. Приведем примерный, а потому неполный список отраслей официальной медицины, где с успехом применяются ее методы: кардиология, нейрохирургия, лечение заболеваний мужской и женской урогенитальной сферы, акушерство, эндокринология, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, нефрология, пульмонология, травматология и хирургия, лечение неврологических заболеваний и психиатрия, оториноларингология (ухо, горло, нос), артрология и ортопедия, дерматология. После тяжелых операций или консервативных методов лечения, требующих серьезного вмешательства в организм, восстановительная медицина обеспечивает быструю реабилитацию и помогает полному выздоровлению, а в более легких случаях часто можно обойтись вообще без помощи таблеток, уколов и капельниц и даже без прямого вмешательства хирурга.

Когда требуется реабилитация? Как правило, реабилитация нужна пациентам, выздоравливающим после перенесенного острого заболевания, травмы или операции, людям, страдающим хроническими заболеваниями, и просто тем, кто подвергается большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам на работе или в повседневной жизни. Причем чем серьезнее и тяжелее заболевание, травма, перенесенная операция, тем длительнее и сложнее восстановление.

Заболевания, при которых требуется реабилитация:

- вегетососудистая дистония;
- ишемическая болезнь сердца, в том числе острый инфаркт миокарда, состояние после операции коронарного шунтирования;
- гипертоническая болезнь;
- хронические формы сосудистых заболеваний мозга;
- состояние после перенесенного инсульта;
- хронический бронхит;
- бронхиальная астма;

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки;
- хронический колит;
- синдром «раздраженной кишки»;
- мочекаменная болезнь;
- хронический гепатит;
- цирроз печени;
- хронический панкреатит;
- сахарный диабет;
- заболевания щитовидной железы;
- хронический пиелонефрит;
- заболевания позвоночника и периферической нервной системы;
- заболевания суставов;
- заболевания сосудов конечностей (облитерирующий атеросклероз, облитерирующий эндартериит);
- заболевания предстательной железы;
- нарушения дыхания во время сна (храп, апноэ сна);
- бессонница;
- переутомление;
- синдром хронической усталости;
- ожирение и целый ряд других.

Естественно, в нашей книге мы не сможем рассмотреть все перечисленные случаи, поэтому остановимся на самых, если можно так сказать, популярных. Тем более что такой подход оправдан соображениями вашей безопасности: каждый конкретный случай должен обязательно рассматриваться специалистом по реабилитационной медицине, и чем тяжелее состояние

конкретного больного, тем тщательнее должен быть врачебный подход к нему.

Глава 1

Как быстрее вернуть радость жизни после гриппа и простуды

От возбудителей гриппа и прочих простудных недугов не защищен никто на свете. Простужаются и гриппуют все: мужчины и женщины, светленькие и темненькие, большие и маленькие. Простуду можно подхватить в любое время года, но чаще всего болезнь поражает в холодную погоду («сезон гриппа»), когда мороз, дождь, ветер и слякоть сбивают нас в кучку, загоняют в тесные помещения, и – всегда неожиданно, не вовремя. И проявляется у каждого по-разному, хотя имеет общую черту: больные часто могут довольно точно указать начало своего заболевания. Источником инфекции обычно является простуженный человек, и не только в период болезни, но и после своего выздоровления, оставаясь носителем вируса до 5 – 7 дней, а иногда и до 10 дней с момента заболевания. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки человека-вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, и на короткий промежуток времени вокруг него формируется опасная для окружающих зона заражения с максимальной концентрацией вирусов в воздухе. В ней и происходит заражение контактирующего человека. На языке специалистов – «воздушно-капельным путем».

О тяжести простуды можно судить по температурной кривой больного:

- легкая форма: температура умеренная, до 38 °С, беспокоят общее недомогание, слабость, вялость, потливость, головные и мышечные боли. На второй день присоединяется насморк, могут появиться сухость и першение в горле, кашель;
- среднетяжелая форма: температура повышается до 39,5 °С, ощущаются сильный жар, озноб, все простудные симптомы нарастают;
- тяжелая форма: высокая, до 40 – 40,5 °С, температура. К имеющимся симптомам простуды прибавляются признаки интоксикации нервной системы – судорожные припадки, галлюцинации, легкое нарушение сознания, бред. Могут быть носовые кровотечения, кровоизлияния на слизистых оболочках и рвота.

Ко всему прочему одна из разновидностей простуды – грипп – способен протекать в молниеносной форме, при которой для больного возникает

серьезная опасность летального (смертельного) исхода. Для этой формы гриппа характерны стойкое повышение температуры до крайне высоких цифр и клинические проявления, схожие с симптомами менингита, но без воспалительной реакции оболочек головного мозга, проходящи у инфекционистов под термином «менингизм».

Как не надо лечить простуду

Наше отношение к простудным заболеваниям, мягко говоря, преимущественно легкомысленное. Здесь мы скорее похожи на Карлсона, для которого любая беда – «дело житейское», или на тех персонажей, которые всерьез думают, что если лечить простуду, то она пройдет через семь дней, а если не лечить, то через неделю. Поэтому в первую очередь скажем пару слов о том, что ни в коем случае при простуде делать не следует.

- Не следует лечиться самостоятельно, обязательно нужно обратиться к врачу, так как простудные заболевания опасны осложнениями.
- Не следует ходить на работу, в институт, школу, посещать общественные места, чтобы не распространять инфекцию среди своих друзей и коллег.
- Не следует принимать антибиотики без рекомендации врача. Простуда – преимущественно вирусное заболевание, она не реагирует на антибиотики, а они способны вызвать аллергические реакции, нарушения работы желудка, дисбактериоз и прочие сомнительные радости бытия.

Мы забываем, что, если простуду начать вовремя и правильно лечить, она может пройти за пару-тройку дней. Лечить правильно – значит не повторять чужих ошибок. Напомним, в чем они заключаются.

Первая ошибка: мы переносим болезнь «на бегу», а простуженному телу надо вылежаться в тепле хотя бы первые дни. Врачи тоже придерживаются такого мнения, поэтому и выписывают первичный больничный лист на три дня. Если же стоически переносить болезнь на ногах, то можно серьезно навредить себе. Простуда пройдет, а вот ее осложнения могут надолго остаться с вами.

Вторая ошибка: неразборчивость в средствах. Многие средства снимают только симптомы заболевания: снижают температуру, головную боль, сдерживают кашель, но не устраняют причину болезни. К тому же медицинской статистике давно известно, что риск непредсказуемого воздействия двух одновременно потребляемых препаратов составляет 10%,

трех – уже почти 50%, а пяти и более – 90%. Отсюда вывод: брать болезнь надо не количеством, а качеством лечения, что без врачебной консультации вряд ли возможно.

Третья ошибка: редко читаем инструкции. На разных людей одни и те же лекарства действуют по-разному. Одинаковых людей в природе не существует, а поэтому не исключены аллергические и прочие побочные реакции при употреблении какого-либо препарата. Информация о таких возможных последствиях содержится во вкладышах-инструкциях к лекарству. Читайте их внимательно. Если препарат доступен без рецепта, в инструкции обычно указан срок его безрецептурного приема, по истечении которого его употребление следует прекратить или посоветоваться с лечащим врачом о дальнейших своих действиях.

Четвертая ошибка: самостоятельный прием антибиотиков. По данным врачебной науки, в половине случаев простудных заболеваний применение антибиотиков при лечении ничем не оправдано. Опасность злоупотребления ими кроется в том, что бесконтрольное применение антибиотиков вызывает привыкание к ним основных штаммов возбудителей заболевания. В результате, когда препарат действительно необходим, он уже не действует так, как должен. Конечно, при серьезных осложнениях, воспалении легких или ангине без антибиотиков не обойтись, но назначать их должен все-таки врач.

Пятая ошибка: безграничная вера в домашние средства. Все хорошо в меру. Например, есть люди, не переносящие ягод малины, им нельзя принимать и отвар ее листьев, признанное противовоспалительное и потогонное средство.

Шестая ошибка: самодиагностика и самолечение. Иначе легко попасть в ситуацию, когда человек, болея пневмонией, думает, что простудился, и ставит себе банки, которые в его состоянии могут быть противопоказаны, а потом удивляется, что попал на больничную койку.

Оптимальный вариант, конечно, тот, когда человек простудам не подвержен. Что вполне по силам любому здравомыслящему человеку. Про то, что для этого нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть в тонусе, принимать витамины, знают все. А что делать, если вы, например, очень сильно промерзли? Как правильно справиться с переохлаждением?

Советов, как быстрее согреться, много, но не всем стоит доверять. Многие в такой ситуации пытаются согреться истинно народным способом – с

помощью алкоголя. Но тут не совсем тот случай, когда истину находят в вине. Дело в том, что замерзшему человеку действительно можно выпить примерно 40 – 50 граммов водки или коньяка, которые хотя бы чуть-чуть помогут ему согреться. А все, что будет выпито сверх указанного количества спиртного, лишь усилит переохлаждение организма. Механизм подобного обратного эффекта следующий: расширившиеся после стопочки сосуды вызывают усиление тока крови по ним, что и приводит к усилению теплоотдачи, – это медицинский факт. В результате организм начинает терять остатки тепла и замерзает еще больше. Так что горячительными напитками злоупотреблять ни в коем случае нельзя. Не рекомендуется замерзшим людям и курить. Никотин, наоборот, суживает мелкие сосуды, кровоток замедляется, и ткани испытывают кислородное голодание, что еще больше усиливает ощущение холода. Что же делать?

Очень хорошо помогает сухое тепло – шерстяное одеяло и несколько грелок, наполненных горячей водой. Одну из них нужно положить в ноги, а на другую сесть. На первый взгляд это довольно странный совет, однако он имеет логичное объяснение. Дело в том, что холод легко провоцирует воспаление органов малого таза. Самые уязвимые из них – яичники. Многие женщины, перемерзнув, ощущают ноющие боли в низу живота. Это не что иное, как воспаление придатков. Зачастую к нему присоединяется и цистит – воспаление мочевого пузыря. Этот орган тоже очень болезненно реагирует на переохлаждение. Возникает учащенное и болезненное мочеиспускание, которое проходит только через несколько недель. Чтобы предотвратить появление этих симптомов, нужно хорошенько прогреть низ живота. Резиновая грелка, заполненная кипятком, здесь придется как нельзя кстати. Хорошо помогает теплая ванна. Но ее нужно принимать осторожно. Сначала температура воды не должна превышать 30 °С. Кипяток надо добавлять постепенно, так, чтобы через 20 минут температура повысилась до 40 – 42 °С. В течение всего этого времени нужно пить какой-нибудь горячий напиток. Это может быть сладкий чай, какао или крепкий бульон.

Но простое прогревание организма можно сочетать с настоящим целительным воздействием. Для этой цели очень хорошо подходят цитрусовые ванны. Чтобы сделать такую ванну, необходимо растолочь 120 – 150 г сухой цедры апельсина, мандарина или лимона, залить получившийся порошок одним литром кипятка и настоять его 20 – 30 минут. Затем настой вылить в ванну. Чтобы повысить эффективность ванны, можно добавить две-три капли эфирного масла розы. Можно также «обогатить композицию» соком лайма.

Для апельсиново-грейпфрутовой ванны выжмите сок из трех крупных грейпфрутов и трех апельсинов. Мякоть положите в тканевый мешочек или заверните в марлю, а затем опустите в воду, чтобы «подпитывать» ее.

На лимонно-медовую ванну потребуется четыре – шесть лимонов. Их необходимо нарезать с кожурой, залить горячей водой и настоять около часа. Отожмите лимонную массу через марлю в ванну и добавьте несколько столовых ложек меда.

Цитрусовые ванны являются очень эффективным способом спасения от осенних простуд. Ванны усиливают кровообращение, тонизируют, укрепляют и смягчают кожу, создают своеобразный барьер для возбудителей болезни. Кроме того, эфирные масла, которые содержатся в цитрусах, помогают справиться с начинающимся насморком и кашлем. Приведенные процедуры рекомендуется проводить по 10 – 15 минут минимум дважды в неделю.

Ну а что же делать, если вы все же не убереглись и простудились? Лечиться, конечно! Причем не забывая о том, что при простуде особенно эффективно одновременное применение средств и методов традиционной и восстановительной медицины. Более того, для некоторых больных альтернативой лекарственной терапии может стать терапия восстановительная – комплекс природных и физических методов лечения. Бесценную помощь простуженным людям оказывают физиотерапия (прогревание, магнитотерапия, ультразвуковая терапия и т. д.) и рефлексотерапия (воздействие на активные точки на коже). В следующих разделах остановимся на способах прогревания в домашних условиях и некоторых методах рефлексотерапии.

Прогревание организма

Горчичники, банки, перцовый пластырь, компрессы, грелки, «синие лампы» – для нас эти вещи пахнут детством и вселяют веру в выздоровление, а вот, например, в Америке простуженного человека врачи усиленно будут потчевать таблетками, ни разу не обмолвившись о подобных домашних средствах, поскольку так им предписывает «регламент» – официально рекомендованная к повальному применению схема лечения, отступление от которой чревато для лечащего в Штатах доктора судебным разбирательством. Поэтому для американца самое народное средство – это подогретая кока-кола. У нас же, россиян, необремененных всепроникающей государственной заботой о здоровье каждого гражданина в отдельности,

гораздо больше возможностей для творческого подхода к лечению простуды. Только наши старые добрые средства не так уж и просты, ведь разогреть можно только рефлекторные зоны, и то в том случае, если нет температуры.

Рефлексогенная зона верхних дыхательных путей – стопы. Их можно греть и в разгар простуды, и при первых ее признаках. Для этого на ночь в носки можно насыпать сухую горчицу, которая за счет влажности кожи начнет выделять фитонциды и эфирное масло. Всевозможными «пахучими» мазями и бальзамами также нужно мазать стопы и рефлекторные зоны, указанные в инструкции. Плюс этих средств – большое количество эфирных масел, благотворно влияющих на слизистую носоглотки. Совершенно невыносимый порой запах «пробивает» нос, отек сходит, дышать становится легче.

Отлично согреет и защитит от надвигающейся простуды ножная горчицная ванна. В ведро или тазик с горячей водой добавляют процеженный через марлю раствор горчицы (из расчета 100 г порошка на 10 л воды). Опускают туда ноги и накрывают колени вместе с ведром одеялом. Периодически подливают горячую воду для поддержания температуры. Через 10 – 15 минут ноги нужно ополоснуть теплой водой, вытереть, надеть шерстяные носки и улечься под одеяло.

Рефлексогенная зона гортани расположена там же, где и зона верхних дыхательных путей, – на основании большого пальца руки. Если болит горло, охрип голос, то совет будет таков: обклейте фаланги больших пальцев на обеих руках полосками перцового пластыря. Два дня – и болезнь спешно ретируется.

Горчичники тоже остаются в нашем арсенале. При насморке и боли в горле горчичники можно ставить на грудь и на икры, а при сухом или влажном кашле – на верхнюю часть грудины, на спину между лопатками и под лопатками. При этом полезно одновременно пользоваться перцовым пластырем и разогревающей мазью – например, втереть в рефлексогенные точки вьетнамский бальзам и поставить горчичники, а на другой день наклеить перцовый пластырь на грудь (при кашле). Горчичники ставят ежедневно или через день три-четыре раза, затем необходимость в этой процедуре исчезнет ввиду вашего выздоровления.

Прогревание «синей лампой»(лампа Минина) благотворно действует на различные воспалительные процессы, поэтому оно показано не только при простуде. Действующим началом синего света является инфракрасное излучение. Рефлектор располагают на расстоянии 20 – 60 см от оголенной

поверхности кожи. Расстояние можно контролировать при помощи собственной руки, располагая лампу в зависимости от силы теплового ощущения. Ощущение тепла должно быть приятным. Лучи должны падать на поверхность кожи наклонно. Длительность сеанса составляет от 3 – 5 до 15 – 20 минут, понемногу увеличиваясь от сеанса к сеансу. Частота процедур – один-два раза в день. Весь курс лечения рассчитан на шесть-семь (максимум 15) процедур.

Внимание! Рефлектор нельзя оставлять зажженным без присмотра, а при отсутствии специального рефлектора синюю лампу можно вернуть в обычную настольную конструкцию с отражателем.

Глубокое прогревание простуженного организма достигается при использовании парафиновой лепешки в силу ее способности долгое время удерживать тепло и медленно, в течение всей процедуры, отдавать его телу больного, оказывая противовоспалительное, болеутоляющее, рассасывающее действие. Сделать парафиновое прогревание в домашних условиях нетрудно, хотя и хлопотно, но доступно. Для этого нужно приобретенный в аптеке парафин разломать на крупные куски и аккуратно сложить в старую кастрюльку (она должна быть сухой), которая впредь будет использоваться только для приготовления парафиновой массы. Затем погрузить ее в водяную баню (в кастрюлю большего диаметра наливается столько воды, чтобы кастрюлька с парафином в ней свободно плавала). Полученное сооружение ставят на огонь, прикрывают крышкой и ждут до тех пор, пока парафин не растопится без остатка. После чего в сухую неглубокую миску, предварительно выстланную пергаментной бумагой или медицинской клеенкой, осторожно выливают растопленный парафин, ждут минут 10 – 15, пока парафиновая лепешка немножко поостынет, уплотнится и сформируется. Она будет готова только тогда, когда станет плотной и равномерно однородной.

Будьте осторожны! Полузастывшим парафином, который покроеся корочкой, пользоваться ни в коем случае нельзя, потому что корочка эта непрочная, может лопнуть – и горячий парафин обожжет кожу. Затем клеенку с готовой парафиновой лепешкой нужно обернуть чистым полотенцем и приложить к больному месту, которое необходимо сверху закутать теплым шарфом. Таким образом парафиновую лепешку держат каждый раз по 20 – 30 минут.

Если есть возможность купить в аптеке озокерит (горный воск), то добавьте его к парафину в соотношении 1 : 1. Процесс приготовления такой же, как

описано выше, только грязи будет больше – озокерит черного цвета и с трудом отмывается с поверхности. А вот само прогревание с озокеритом будет лучше, более глубоким, а потому более эффективным.

По окончании процедуры (делать ее лучше на ночь, чтобы лечебное воздействие прогревания продолжилось в теплой постели) подостывшую лепешку снимают с клеенки, сразу же ломают на куски (ибо холодная будет твердой) и складывают в кастрюльку до следующей процедуры.

Парафиновые или в смеси с озокеритом прогревания можно делать через день, так как эффект сохраняется больше суток. Но при необходимости допустимы и ежедневные тепловые процедуры. На курс лечения рекомендуется от восьми до десяти процедур. Воздержаться от них следует людям, страдающим от онкологической патологии, воспалительных болезней почек, заболеваний крови, а также с гнойными поражениями организма и гепатитом.

Грелка применяется для рассасывания воспалительных процессов, согревания тела и как болеутоляющее средство. Под влиянием грелки расширяются сосуды кожи и более глубоко расположенных тканей, что оказывает лечебное воздействие на течение воспалительных процессов, уменьшает вызванные спазмами боли.

Грелки бывают резиновые и электрические. Резиновая грелка представляет собой емкость объемом 1 – 2 л с пробкой. Для проведения согревающей процедуры нужно заполнить грелку горячей водой на три четверти ее объема, затем нажатием выпустить воздух и плотно прикрутить пробку. Не будет лишним проверить герметичность грелки, для чего ее переворачивают пробочным горлышком вниз. После чего грелку надо насухо вытереть, завернуть в полотенце и подложить больному. Будьте внимательны! Периодически проверяйте степень нагрева кожи под грелкой. Для предупреждения чрезмерного покраснения слишком чувствительной кожи ее можно смазать вазелином. Очень горячую грелку кладут сначала на одеяло, потом на простыню и только после того, как больной и грелка «привыкнут друг к другу», непосредственно на тело. Грелку следует держать до остывания. Для местного прогревания рекомендуется использовать воду 40 °С. Для согревания ног и постели вода в грелке должна быть 60 °С.

Вместо водяной грелки можно применять электрическую, степень нагрева которой регулируется реостатом. Регулятор обычно находится на месте соединения шнура с подушкой. Пользоваться ею нужно с перерывами. Для

прогревания ушей можно использовать грелку меньшего объема или специальную грелку с отверстием для ушной раковины. После прогревания на ухо следует наложить согревающую ватную повязку, причем вату необходимо предварительно согреть.

Местное прогревание с помощью грелки или горячего компресса противопоказано при кровотечениях, острых воспалительных процессах брюшной полости (аппендицит, холецистит, панкреатит), в течение одного-двух дней после ушиба и травмы (как иногда пишут, «в первые часы»). Тепловые процедуры противопоказаны при онкологических заболеваниях. В этих случаях применять грелку можно только после разрешения врача.

Компресс – это многослойная лечебная повязка, действующая как отвлекающее и рассасывающее средство. Согревающие компрессы, в отличие от грелок, используют не внешнее тепло, а внутреннее, накапливающееся в тканях тела, вызывая длительное и стойкое расширение поверхностных сосудов, что приводит к приливу крови к очагу воспаления. Таким образом, согревающие компрессы, усиливая кровообращение в коже, тканях и органах, снимают отечность, уменьшают воспалительные процессы, расслабляют судорожно сокращенные мышцы, укрощают боль.

Компрессы можно делать из воды, одеколona, спирта пополам с водой или водки. Такой компресс делается из четырех слоев. Первый слой – хлопчатобумажная ткань, смоченная водой комнатной температуры и отжатая. Поверх ткани накладывают слой компрессной бумаги или клеенки, предохраняющий ткань от высыхания и задерживающий тепло. Бумага по размеру должна быть немного больше ткани. Поверх ткани надо плотно наложить клеенку. Сверху оба слоя покрывают ватой, шерстяным платком или шарфом. И наконец, все это не туго перебинтовывают и держат от 5 – 6 до 10 – 12 часов, то есть до высыхания. Если ткань высохла раньше, компресс надо снять. Прежде чем заменить использованный компресс на новый, место, где он был наложен, необходимо тщательно промыть теплой водой, чтобы избежать раздражения кожи.

Народные лекари рекомендуют компрессы из лекарственных растений. Например, при простуде с сильным кашлем на грудь кладут теплый, а иногда даже горячий компресс из печеного картофеля.

Осторожно! Согревающие компрессы нельзя ставить, если у больного есть признаки какого-либо заболевания кожи и фурункулы.

Часто при простуде или гриппе «стреляет» в ухе. Чтобы избавить себя от таких сопутствующих симптомов простуды, согревающий компресс можно поставить и на больное ухо. Для этого нужно предварительно смазать вазелином или детским кремом кожу вокруг ушной раковины. Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (спирта и воды 50 мл на 50 мл) или в водке намочить марлю или чистую мягкую салфетку, отжать и положить вокруг ушной раковины, причем, обратите внимание, сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми. Затем из воценой или специальной бумаги для компрессов нужно вырезать круг, сделать надрез посередине и надеть его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Поверх бумаги вокруг уха положить вату и закрепить полученную сложную конструкцию бинтом. Держать компресс достаточно 1,5 – 2 часа, на ночь его ставить не надо, но повторять потом можно каждый день, пока болит ухо. Можно использовать для компресса и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

Мы не зря упомянули о прогревании ушей в разделе о прогревании всего организма. Во-первых, ухо – это его часть, а во-вторых, на самом деле боли, дискомфорт в ухе, переходящий в отит, часто сопутствуют простудным заболеваниям. Если это заболевание не лечить, оно постепенно может развиваться в тугоухость или глухоту. Поэтому лечить отит следует комплексно. Вот несколько способов лечения «народными прогреваниями» с походом в русскую баню.

1. К лечению прострела уха после тяжелой простуды приступите немедленно, чтобы не началось осложнение. Находясь в парной, держите на больном ухе камень, нагретый на каменке и завернутый в тряпку.

2. Можно воспользоваться полынной «сигаретой» (см. ниже) и прогреть ею следующие участки тела:

- козелок уха – точку, находящуюся в центре линии, идущей от глаза к уху;
- точку на тыльной стороне руки в центре линии, идущей от среднего пальца руки к плечу (на ширину ладони от запястья);
- точку, расположенную под предыдущей точкой на внутренней стороне руки;
- подушечки подошвы под безымянным пальцем и мизинцем ноги;

- точку, расположенную на внутренней стороне голени, на ширину ладони выше от лодыжки.

3. Выполняйте прогревание и после бани. Заверните траву полыни в тонкую бумагу длиной 20 см и шириной 4 см наподобие самокрутки. Можно к полыни добавить мяту, шалфей. При прогревании зажженные «сигареты» держите на расстоянии 5 – 8 мм от места прогрева. Если начнет припекать, нужно отвести «сигареты» на несколько секунд и продолжить нагревание. Выполняйте прогревание по семь – десять раз. Обычно прогревание всех точек длится 10 – 15 минут.

Кстати, этот последний способ можно считать перенятым из китайской медицины, где его относят к методам точечного прогревания тела. В традиционной китайской медицине метод прогревания – это воздействие на тело человека при помощи нагретых до определенной температуры предметов, при этом происходит стимуляция биологически активных точек организма, в результате которой улучшается циркуляция энергии. Китайцы считают, что точечное прогревание способствует:

- улучшению метаболизма. Под воздействием точечного прогревания повышается температура и ускоряется процесс обмена веществ, вследствие этого увеличивается количество кислорода и питательных веществ в крови, а также осуществляется вывод отработанных продуктов жизнедеятельности организма (токсинов);
- расширению кровеносных сосудов. Прогревание расширяет кровеносные сосуды, улучшается кровообращение в верхних слоях кожи;
- улучшению функционирования потовых желез. Прогревание, воздействуя на чувствительные нервы, стимулирует работу потовых желез в области позвоночника, содействуя выводу шлаков из организма;
- благотворно влияет на мышечную ткань. Повышение температуры стимулирует расслабление мышц, снимает утомление, в результате повышается эластичность и работоспособность мышечной массы. Все ткани насыщаются кислородом;
- оказывает противовоспалительный и обеззараживающий эффект. Улучшение процесса кровообращения стимулирует обмен веществ в организме, вследствие чего повышается содержание лейкоцитов и кислорода в крови, а это, в свою очередь, повышает иммунитет организма и оказывает противовоспалительное и обеззараживающее действие.

Капли

1. Возьмите лепестки от 25 роз (можно сухих), залейте 100 г крутого кипятка, через 30 минут отожмите. В полученном настое растворите 5 – 10 г мумие и добавьте три – пять капель розового масла. Полученный раствор поставьте на водяную баню и выпаривайте до тех пор, пока не останется половина. Закапывайте теплый настой в ухо по три капли.

2. Приготовьте раствор мумие: 3 г мумие растворите в 1 ст. ложке горячей воды, затем, добавляя воду, доведите объем раствора до 100 мл. Смешайте в равных количествах (по 5 мл – 1 ч. ложке) раствор мумие, борный спирт и альбуцид. Перед применением часть смеси подогрейте. Закапывайте в больное ухо по семь – десять капель перед заходом в парную.

3. Облегчает состояние отвар лаврового листа. В эмалированную кастрюлю влейте стакан воды, опустите туда пять лавровых листов, доведите до кипения и, сняв кастрюлю с огня, укутайте ее на 2 – 3 часа. Перед заходом в парную закапайте в больное ухо восемь – десять капель теплого отвара и выпейте 2 – 3 ст. ложки (процедуру повторите два-три раза).

Тампоны

Помогает снять воспалительный процесс сок лука. Для этого перед заходом в парную закладываете в уши ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком. Оказывает противовоспалительное действие спиртовой раствор мумие: ватку смочите в растворе, слегка отожмите, заложите в ухо перед заходом в парную.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия – это популярный в современной медицине метод, суть которого заключается в воздействии на активные точки организма различными способами: специальными иглами, точечным массажем, магнитными или металлическими аппликаторами, семенами растений и другими раздражителями. Дело в том, что различные органы и системы организма связаны с определенными участками кожи, называемыми акупунктурными точками. Эти точки реагируют на появление малейших нарушений в состоянии здоровья еще задолго до начала органических необратимых изменений в организме. В ходе исследований было выявлено, что различные органы и системы организма связаны с акупунктурными точками сложной сетью энергетических каналов, и любое изменение в функционировании органа тут же отражается на состоянии этих точек. В них

изменяются магнитное поле, местная кожная температура, электрическое сопротивление, скорости биохимических реакций и прочие показатели. Специалисты утверждают, что различные участки кожи с повышенной болевой чувствительностью (так называемые зоны Захарьина – Геда) при некоторых заболеваниях являются не чем иным, как увеличившимися и слившимися акупунктурными точками при далеко зашедших патологических нарушениях в организме.

Среди существующих в рефлексотерапии методик наиболее эффективным является воздействие иглами, получившее названия иглорефлексотерапия, акупунктура и иглоукалывание. Несмотря на буквально неохватную область применения, ограничений по возрасту и серьезных противопоказаний рефлексотерапия не имеет. Но следует знать, что при проведении рефлексотерапии хорошим специалистом обязательно учитывается образ жизни, возраст и пол пациента, его психологический тип, что помогает ему определить необходимые методы лечения, направленные на восстановление энергетического равновесия в организме.

Техник рефлексотерапии насчитывается огромное множество, и применяются они исходя из каждого конкретного случая. Рефлексотерапия, акупунктура – это европейские названия метода. Но так как пришел он к нам из Китая, то имеет и китайское название – чжень-цзю-терапия (от чжень – игла, цзю – прогревание). К неоспоримым достоинствам данного метода следует отнести то, что применяется он с минимальным использованием лекарств или вообще безлекарственно, отчего не вызывает аллергических реакций или лекарственной зависимости, и, что самое важное для страждущего человека, мобилизует собственные исцеляющие ресурсы организма, благотворно воздействует на работу иммунной системы. Однако эти факты не являются однозначным подтверждением того, что иглотерапия способна исцелить от всех болезней. Нет, данный метод не панацея от всех бед! Он только первый шаг к полному восстановлению и укреплению здоровья. Только в комплексном сочетании с массажем, физиотерапией либо другими процедурами иглоукалывание оказывает положительный эффект на состояние здоровья.

Еще одна китайская техника рефлексотерапии называется цзю-терапия, суть ее заключается в прогревании активных точек на теле. Существует цзю-терапия столько же, сколько иглоукалывание и точечный массаж. Цзю-терапия проводится с помощью высушенной и перетертой травы – полыни. Считается, что при тлении полынная «сигарета» испускает инфракрасные

лучи, а на ее конце температура достигает 800 °С, за счет чего и происходит воздействие на активную точку. В древности использовали прижигание активных точек до появления пузырей. Сегодня, к оправданной радости многочисленных пациентов, в большинстве стран мира прижигание полынной «сигаретой» заменили прогреванием, при котором кончик сигареты держат на небольшом расстоянии от кожи, вызывая у больного ощущение приятного интенсивного тепла. Во избежание образования ожога врач должен положить руку, держащую «сигарету», на опору, а палец другой руки положить рядом с прогреваемой точкой на коже больного, чтобы иметь возможность контролировать интенсивность тепла.

Общие реакции организма под влиянием цзю-терапии выливаются в стимуляцию иммунной системы, что и ускоряет выздоровление. Кроме того, дым, образующийся при тлении полынной «сигареты», обладает противовоспалительным, бактерицидным и даже противозудным действием, что определяет эффективность метода при лечении острых респираторных заболеваний. В целом же показания к применению цзю-терапии вытекают из ее механизмов действия. Она рекомендуется для ослабленных больных, для больных с иммунодефицитным состоянием, для стариков и детей.

Объективности ради следует сказать, что при отсутствии полынной «сигареты» прогревание биологически активных точек можно осуществить любым источником тепла. Правда, при этом сохраняется только тепловой эффект от воздействия. С этой целью можно использовать специальные тепловые излучающие приборы или медленно тлеющие сигары (такой совет встречается в некоторых пособиях).

Различают два метода цзю-терапии.

Тормозной, при котором зажженную «сигарету» подносят к коже пациента на расстояние, вызывающее приятное тепло, и стабильно прогревают выбранную точку в течение от 5 до 20 минут.

Возбуждающий метод, или «клюющее цзю», – это уже не стабильное, а прерывистое раздражение. Полынную «сигарету» подносят к коже на расстояние, вызывающее легкое жжение, 2 – 3 секунды держат и относят на расстояние, где больной уже не ощущает воздействия тепла. Время воздействия на каждую точку колеблется в пределах 2 – 3 минут.

Очень популярен такой метод рефлексотерапии, как точечный массаж. Точечный массаж также зародился в глубокой древности и насчитывает не менее двух с половиной тысячелетий практики. В процессе познания

человека древние медики, наблюдая функционирование человеческого организма, отметили определенные взаимосвязи между явлениями природы, их обусловленностью и человеком. Медики предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, тесно связанная со всеми явлениями природы. Считалось, что при каждом заболевании в болезненный процесс неизбежно вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа обязательно изменяется функция всех других органов и систем. Болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей как в целом организме, так и между организмом и окружающей внешней средой обитания человека. Отсюда делается вывод, что любая болезнь, в том числе и простуда, – это результат борьбы организма с болезнетворными факторами. Они могут быть как внешними (климат, инфекции, травмы), так и внутренними (пища, вода, эмоции). Задача врача – помочь организму в этой борьбе. Постепенно были сформулированы и эмпирическим путем выработаны основные методы и средства такой помощи. К ним относится и точечный массаж.

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и при проведении метода иглоукалывания, прижигания (чжень-цзю-терапия), с той лишь разницей, что на те же биологически активные точки воздействуют уже не иглой или теплом, а надавливанием пальцем или кистью. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют около 150. В основе механизма лечебного воздействия лежат сложные рефлекторные физиологические процессы, о которых мы уже упоминали выше. Воздействие на активную точку стимулирует или успокаивает (что зависит от способа воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает кровообращение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снимает нервное и мышечное напряжение.

При надавливании на выбранную активную точку, как правило, у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера, такие как ощущение ломоты, распирающая, онемения, болезненности, «пробивает как электрическим током», появляется чувство тепла, легкости, ощущается ползание «мурашек», появляется «гусиная кожа». В то же время находящиеся рядом области местного воздействия не демонстрируют таких

ответных реакций, что и используется массажистом для точного определения искомой точки.

Метод точечного массажа биологически активных точек выгодно отличается от других относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения как в доврачебной практике, так и во время комплексного лечения и реабилитации после болезни. Разновидности точечного массажа могут быть применены в комплексе с лекарственной терапией. Необходимо помнить, что методы древневосточной медицины лишь дополняют современные методы, обогащая их, но никак не заменяют их полностью. При применении точечного массажа необходимо учитывать все основные положения и требования современной медицины. Применять точечный массаж можно лишь при отсутствии абсолютных противопоказаний и после консультации с врачом.

К арсеналу рефлексотерапии можно отнести и весьма экзотический для европейцев метод мантровой терапии. Санскритское слово «мантра» пришло из Древней Индии. Часто люди, услышав слово «мантра», думают о буддистской или индуистской религии и ассоциируют его с разновидностью молитвы. Подобное заблуждение связано с тем, что эти религии используют энергию мантр для достижения духовной цели. Но имеется и другое, менее известное их применение. Это лечение мантрами, то есть использование специфических мантр для лечения определенных болезней. Специалисты в этой узкой области знаний говорят, что существует много различных мантр для устранения многочисленных физических и умственных проблем. Буквально слово «мантра» означает «спасти ум от страдания и болезни». В тибетском языке термин «мантра» означает слово «нак», а того, кто практикует этот метод лечения, называют «накпа». Мантра – это чистая энергия звука. Лечение мантрами сосредоточено на энергии звука как средстве врачевания. Тибетское лечение мантрами включает древние и секретные мантры, компилируя суть природных звуков или применяя слова из древних санскритского и тибетского языков. Существуют сотни различных мантр для лечения, некоторые из них направлены на устранение конкретных проблем, таких как простуда, вирусные заболевания, инфекции и прочее, вплоть до избавления от запора или поноса. Есть также мантры, помогающие при излечении хронических заболеваний.

Фитотерапия

Основное целительное действие трав и тем более их сочетаний состоит в том, что они способны уменьшать объем и тяжесть повреждений различных органов и тканей при болезни, способствуют более быстрому восстановлению физических и душевных сил после болезни, а в целом – повышают сопротивляемость организма вредным воздействиям. Действие лекарств на основе трав определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и другими.

Лечение травами как метод восстановительной терапии после простуды и других перенесенных заболеваний дает особенно хорошие результаты. Обычно при использовании лекарственных трав улучшение наступает буквально через несколько дней. Только хронические заболевания требуют длительного и регулярного траволечения. Более того, во многих случаях максимальный эффект медикаментозного лечения может быть достигнут только при сочетании с лечением травами. Лекарственные травы предупреждают и устраняют осложнения при приеме антибиотиков, гормонов и химиопрепаратов. Однако при всей кажущейся безобидности фитолечения существуют и противопоказания к его применению, например индивидуальная непереносимость компонентов фитопрепаратов. Несмотря на обилие лекарственных средств для лечения простуды и гриппа, мы продолжаем использовать травы, заваренные «по бабушкиному рецепту», а многие отдают предпочтение исключительно народным способам преодоления простудных (и не только) болезней. Поэтому полезно прислушаться к мнению и рекомендациям знатоков и собирателей народных рецептов о том, как правильно восстановить силы с помощью трав. Вот что советует автор нескольких книг о традиционной медицине Павел Сидоров: «При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп „боится“ горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь».

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10 – 15 минут. После этого насухо вытрите, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

Залейте 2 – 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника 0,5 л кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6 – 8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по одному стакану (детям – 1/2 стакана) два-три раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения можно жевать корень аира (0,5 г три-четыре раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

Также в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести три капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. Три – пять капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по 1/3 – 1/2 стакана три-четыре раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение десяти минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа и после него – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить четырьмя стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде два стакана с сахаром. На следующий день повторить и – больше не болеть.

Существуют, конечно, и другие рецепты, но для тех, кто не боится аромата чеснока.

1. Мелко порежьте головку чеснока и добавьте в стакан яблочного сока. Доведите до кипения и кипятите на очень слабом огне 5 минут, закрыв посуду крышкой. Затем снимите с огня и дайте немного остыть. Пить этот отвар следует мелкими глотками, пока он горячий. За сутки нужно выпить от одного до трех стаканов отвара.

2. Вылейте 0,5 л любого светлого некрепкого пива в алюминиевую посуду, поставьте на огонь. Когда пиво начнет закипать, положите туда очищенные зубчики головки чеснока, накройте крышкой и кипятите на слабом огне еще 10 минут. Затем снимите с огня, дайте остыть до 30 °С и выпейте.

3. Очистите три головки чеснока и варите их в 0,5 л дистиллированной воды 15 минут. Затем снимите с огня, добавьте немного мяты и накройте крышкой. Дайте немного остыть. Процедите полученный отвар и прополощите им горло. Делать такие профилактические полоскания нужно пять-шесть раз в день.

Врачи-реабилитологи со знанием предмета утверждают, что индивидуально подобранный курс восстановительной терапии после гриппа и простуды может совершить чудо, полностью излечив заболевание и быстро вернув силы к жизни и радость обладания здоровым телом. Впрочем, на самом деле это «чудо» закономерно. У человеческого организма грандиозные ресурсы самовосстановления – стоит только их правильно использовать и научиться стимулировать себе во благо. Но все же идеальный способ сохранить здоровье – это избежать болезни. Реально ли в наших транспортно-бытовых условиях никогда не простужаться, не болеть гриппом, ангиной и прочими атрибутами осенне-зимней поры? Однозначно никто не ответит – панацеи, как известно, не существует, но ведь можно сделать попытку! И начинать следует с укрепления иммунной системы. Простуда – самый распространенный недуг зимы. Иммунная система – это линия обороны, которая нас защищает и которую мы должны всемерно укреплять всеми доступными средствами. Что нужно делать конкретно?

Как укрепить иммунную систему?

Дефицит пищевого белка ослабляет иммунную систему. Поэтому человеку необходимо употреблять полноценные белки в виде обезжиренного мяса, рыбы, домашней птицы, яичного белка и молочных продуктов.

Дефицит витамина А ослабляет иммунную систему, в организм проникают инородные белки, но прием этого витамина восстанавливает ее.

Витамины группы В помогают стимулировать деятельность иммунной системы в периоды физического стресса (после операции или травмы). Если уровень этих витаминов резко падает, то заметно снижается способность организма вырабатывать антитела для борьбы с инфекциями.

Дефицит фолиевой кислоты снижает скорость реакции иммунной системы на инородные факторы.

Организм должен иметь достаточно пиридоксина, чтобы выработать нужное количество необходимых иммунных факторов.

Дефицит витамина С может ослаблять иммунную систему несколькими способами: задерживается реакция защитных средств на сигнал о патологическом состоянии, и эти средства не слишком быстро появляются в областях внедрения бактерий, вирусов и так далее; снижается скорость выработки антител для борьбы против инфекции; может ослабнуть и даже вообще пропасть способность средств иммунной защиты разрушать внедрившиеся в организм чужеродные факторы.

Прием витамина Е улучшает устойчивость организма к заболеваниям во всех возрастных группах, особенно он необходим пожилым людям. Регулярно употребляйте в пищу богатые железом продукты питания, чтобы поддержать его запасы в организме.

Не следует забывать про употребление цинка (также особенно в пожилом возрасте), который тоже улучшает работу иммунной системы.

Приверженность здоровому образу жизни серьезно влияет на состояние иммунитета. Нужно не только питаться здоровой и разнообразной пищей, употреблять витамины, но и много гулять на свежем воздухе, проводить ежедневные закаливающие процедуры (обливание холодной водой, известный способ «108 шагов» по текущей холодной воде ванной, утренняя гимнастика и тому подобное), своевременно лечить очаги хронической инфекции, в том числе банальный зубной кариес. В таком благородном деле весьма способны помочь и травы, так называемые растительные иммуностимуляторы. К ним относятся женьшень, лимонник, элеутерококк, клевер, одуванчик, чеснок, чертополох, зверобой, бриония, анис, герань, ромашка, подорожник, алоэ, мать-и-мачеха, коровяк, солодка и даже обыкновенная крапива.

Алоэ перед приготовлением сока нужно срезать и положить на десять дней в холодильник, в отделение для хранения овощей. В клетках растения происходит некоторая ферментация, способствующая усилению полезных свойств этого растения. Противопоказано при гепатитах, женских кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Чеснок употребляйте с осторожностью при заболеваниях желчевыводящих путей, печени, желудка. Его можно смешивать с небольшим количеством молока для уменьшения раздражающих свойств. Противопоказан при беременности.

Женьшень не употребляйте на ночь – он может вызвать бессонницу, раздражительность, головные боли и сердцебиение. То же относится и к китайскому лимоннику.

Зверобой и корень солодки при длительном употреблении вызывают повышение артериального давления. Кроме того, солодка может ослабить либидо.

Крапива противопоказана гипертоникам, людям с атеросклерозом сосудов головного мозга и ишемической болезнью сердца. Применять осторожно при склонности к маточным или геморроидальным кровотечениям.

Шиповник просто незаменим. Запаривайте его сушеные плоды всю зиму и пейте вместо компота, поддерживая иммунитет на нужном уровне. Горсть плодов шиповника залить в термосе литром кипятка. Настаивать в закрытом виде ночь. Утром процедить, выпить в течение дня. Оставшиеся ягоды раздавить скалкой и вновь залить кипятком. Через 12 часов процедить. С осторожностью принимать при наличии камней в желчном пузыре и почках – усиливает желче- и мочеотделение.

Для повышения иммунитета давно используются лук и чеснок.

Классическая настойка из чеснока

Возьмите 40 г размятого чеснока, 100 г спирта или водки, немного мяты для запаха. Размятый чеснок поместите в стеклянный сосуд, залейте спиртом или водкой, плотно закройте крышкой и настаивайте не менее десяти дней в темном месте. Вкус и запах этой настойки станут приятнее, если добавить в нее немного мяты. Принимать настойку рекомендуется по десять капель два-три раза в день за 30 минут до еды.

Другой вариант: четыре-пять долек чеснока, стакан красного сухого вина. Чеснок мелко нарежьте и залейте вином. Настаивайте не менее 3 часов. Принимайте по 1 ч. ложке три раза в день перед едой.

Или одна головка чеснока, растительное масло. Чеснок мелко нарежьте, залейте охлажденным растительным маслом и настаивайте 6 – 8 часов. Принимайте два раза в день за 20 минут до еды.

Встречается и такой рецепт: две-три головки чеснока, желатин или мед. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками и высушите. Затем сухие ломтики чеснока разотрите в порошок и смешайте с желатином, сделав капсулы, или с медом, слепив медовые пилюли. Принимайте по одной пилюле или капсуле перед едой три раза в день.

Рецепт лекарства из лука

Очищенную и порезанную луковицу залить кипятком, подождать три минуты, потом процедить. Пить напиток необходимо сразу, так как витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда. Этот рецепт подойдет и тем, кто болен бронхитом, так как лук смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты. Заваривать такой чай лучше вечером, поскольку лук хорошо успокаивает нервную систему и способствует сну.

И несколько советов о применении растительных препаратов, приобретенных в аптеке:

- начинайте употребление с половинной дозы, указанной в аннотации к препарату, – ваш организм за три – пять дней адаптируется к лекарству и не вызовет нежелательных реакций;
- в первую неделю применения лекарственного препарата может возникнуть некоторый дискомфорт в ощущениях – небольшое недомогание, даже повышение температуры до 37,1 – 37,2 °С. Волноваться нет причин, это нормальное явление, если длится не дольше двух дней;
- если в течение недели вы не почувствовали улучшения состояния, прилива бодрости и сил, то препарат лучше заменить другим.

Движение – это здоровье

Никто не будет оспаривать тезис о том, что двигательная активность способна творить истинные чудеса с нашим здоровьем. Любая болезнь вынуждает человека снизить физические нагрузки, и в тот момент, когда постельный режим уже не целесообразен, а порой и вреден, нам совсем не хочется покидать уютное ложе. Но надо, для своей же пользы. Поэтому совет: не залеживайтесь! Что может ускорить выздоровление? Побыстрее восстановить силы после простуды? Правильно, дыхательная гимнастика, которая заставит тело и двигаться, и правильно дышать. Обратимся к

практике китайских врачей и посмотрим, как следует дышать по-китайски.

Первая заповедь всех видов китайской оздоровительной гимнастики гласит: «Когда тело начинает двигаться, в нем нет ничего, что не находилось бы в движении».

Существенная особенность китайской традиции гимнастических упражнений, резко отличающая ее от европейских гимнастических комплексов, заключалась в том, что эта традиция была нацелена не просто на улучшение физических кондиций человека, а на обеспечение свободной циркуляции жизненной энергии в организме и, как следствие, максимально полное раскрытие его свойств и способностей. Комплексы китайской гимнастики всегда организованы так, что следующее движение как бы восполняет предыдущее, подчиняясь логике самого течения жизни: за растяжением следует сжатие, за вращением налево – поворот направо, за наклоном – распрямление и так далее. В сущности, эти комплексы призваны развивать не отдельные мышцы, а целые функциональные системы организма, в совокупности дополняющие друг друга, тем самым поддерживая и оздоравливая организм, помогая ему обрести прежнюю физическую форму после перенесенной болезни.

О дыхании в китайской гимнастике можно сказать только одно: оно имеет особое значение. По китайским представлениям, оздоровительное дыхание должно быть «плавным, легким, медленным и глубоким». Вдыхать следует через нос, стараясь делать это как можно медленнее и без усилия, вдыхаемый же воздух должен проникать через диафрагму в нижнюю часть живота. Выдыхаемый воздух должен выходить медленно и незаметно, чтобы «не пошевелилось перышко, подвешенное перед ртом».

Однако из практических рекомендаций, касающихся дыхания, следует категорический вывод о том, что не следует слишком уж много заботиться о том, правильно ли вы дышите, иначе не вы будете владеть своим дыханием, а оно – вами. Не стоит «заикливаться», важнее, чтобы дыхание было непринужденным и ровным. В этом вам поможет гимнастический комплекс «Восемь кусков парчи».

«Восемь кусков парчи» – это общее наименование различных вариантов комплекса упражнений, способствующих «питанию жизни». Первые описания этого комплекса относятся к XI веку, но истоки его уходят гораздо дальше в глубь веков. Являясь частью классического наследия китайской

«духовной гимнастики», он стимулирует работу всех органов тела и помогает за короткий срок добиться телесной и духовной гармонии.

Упражнение 1. «Двумя руками подпирая небо, упорядочить работу трех обогревателей»

Исходная позиция: прямая стойка.

1. Сцепив пальцы рук на уровне живота, медленно поднять руки, разворачивая ладонями вверх; одновременно пятки ног приподнимаются над землей. Поднятие рук соответствует вдоху.

2. Разжав пальцы рук, медленно опустить руки, разводя их в стороны, параллельно делать выдох. Дыхание плавное и глубокое.

Упражнение 2. «Влево и вправо натягивать лук, как бы пуская стрелу»

1. Встаньте в «позу всадника». Носки ног могут быть немного разведены в стороны.

Следите за тем, чтобы спина была прямой. На первых порах не надо стараться опуститься как можно ниже, а, наоборот, следует избегать чрезмерных мышечных усилий. Руки скрестите на уровне груди, правая рука занимает внешнее положение.

2. На выдохе медленно вытянуть правую руку с раскрытой ладонью вправо, взгляд следует за ладонью правой руки. Левую руку, согнутую в локте, отвести влево, пальцы ее наполовину сжать, как будто держите тетиву лука.

3. Руки вновь свести крестообразно перед грудью, поменяв внешнее положение правой руки на левую. В этот момент следует сделать вдох. Затем левую руку вытянуть влево, правой «натянуть тетиву лука».

Упражнение благотворно воздействует на сердце.

Упражнение 3. «Поднятием рук приводить к гармонии селезенку и желудок»

1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела.

2. Делая вдох, медленно поднимайте правую руку, выворачивая ее ладонью вверх.

Когда рука поднята вверх, она должна быть вытянута до упора. В этот момент сделайте глубокий вдох.

3. Медленно опускайте правую руку, постоянно держа ее вытянутой, и одновременно поднимайте левую. Обе руки движутся симметрично и разведены в стороны. Когда левая рука поднята вверх, а правая опущена, нужно снова сделать глубокий вдох.

Упражнение, как явствует из его названия, нормализует работу селезенки и желудка.

Упражнение 4. «Оглянувшись назад, отвести пять недугов и семь повреждений»

1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела.

2. Делая медленный, глубокий вдох, повернитесь вокруг своей оси направо; голову поворачивайте одновременно с телом; опора на левую ногу, взгляд устремлен вниз. В крайней точке поворота вы должны увидеть пятку левой ноги.

3. Делая выдох, так же медленно вернитесь в исходное положение и на выдохе повернитесь налево. Как и в первом случае, вы должны увидеть пятку противоположной (правой) ноги.

4. Когда правая рука полностью вытянута, сделайте резкое схватывающее движение, будто тянете что-то на себя. Глаза широко открыты, взгляд устремлен вдаль.

5. То же движение – левой рукой. Не забудьте, вытягивая вперед левую руку, отводить назад правую. Когда рука вытягивается, кулак обращен вниз. После скручивающего движения кулак снова обращен вверх.

Упражнение оказывает особенно благоприятное воздействие на позвоночник. Его следует делать четыре или восемь раз.

Упражнение 5. «Качая головой и вертя хвостом, прогонять огонь сердца»

1. Встаньте в «позу всадника»: ноги расставлены шире плеч, колени согнуты примерно под прямым углом, спина прямая; ладони обращены вниз и упираются в бедра, большой палец отставлен в сторону.

2. На порывистом, но глубоком вдохе шею вытягивайте влево и назад; левое плечо немного опущено; обе руки слегка опускайте, обхватывая бедра и колени. Круговое движение корпусом с запрокидыванием головы назад.

3. То же упражнение выполните по направлению движений вправо и назад.

4. Наклоните корпус вперед, вернитесь в «стойку всадника»: плечи опущены, локти устремлены вперед.

Упражнение 6. «Двумя руками хватаясь за ноги, укрепить почки»

1. Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, ноги на ширине плеч.

2. Делая выдох, медленно наклоняйтесь вперед, руки как бы скользят вниз по ногам.

3. Нагнувшись до предела, ухватитесь руками за носки ног (можно за щиколотки).

4. Делая вдох, так же медленно разгибайтесь, руки скользят по ногам вверх.

5. Разогнувшись, прогнитесь назад, ладонями обеих рук упритесь в поясницу в области почек. Движения головой параллельно корпусу, взгляд устремлен вверх.

Упражнение стимулирует работу почек.

Упражнение 7. «Яростным захватом прибавить себе силы»

1. Встаньте в «позу наездника»: ладони сжаты в кулаки, находятся строго на уровне поясницы по бокам корпуса; локти немного отставлены назад, кулаки обращены вверх.

2. Делая вдох, вытягивайте вперед правую руку, разжимая кулак; одновременно левую руку отводите назад, создавая своеобразный противовес правой руке.

Упражнение 8. «Стряхнуть с себя недуги»

1. Встаньте прямо, поставив ноги вместе, руки отведите за спину, ладони обращены назад.

2. Держа голову прямо, приподнимитесь на носках, а затем резко, не сдерживая себя, опуститесь вновь на пятки и вернитесь в исходное положение.

Упражнение стимулирует работу головного мозга.

Все упражнения комплекса выполняются четыре или восемь раз. В итоге тот, кто не сочтет за труд заняться данным видом физических упражнений хотя бы во время выздоровления, не только стряхнет с себя все недуги и прибавит силы, но и быстрее минует достаточно дискомфортную стадию обретения формы после простуды.

Глава 2

Упал, очнулся – гипс. Что дальше?

Жизнь наша похожа на тельняшку: полоса черная сменяет полосу белую. Поэтому, к сожалению, в жизни бывают не только приятные моменты, но и досадные, и такие, что приводят к ушибам, вывихам, переломам костей и повреждениям мышечно-связочного аппарата. Осенне-зимнее межсезонье – это не только повальные простудные заболевания, но и настоящая эпидемия травматизма. Все буднично: шел, упал, очнулся – гипс. Но травмы – это не только серьезный ущерб, наносимый здоровью. Помимо физических страданий и неудобств, для современного человека травмы влекут за собой массу других неприятностей, ломая деловые планы и надолго выводя из активной жизни. Ведь при любой травме после оперативного или консервативного лечения необходим еще и период реабилитации, длительность которого зависит от тяжести повреждения, так как удачно проведенная операция, правильно произведенная репозиция и наложенный гипс – это лишь начало лечения. Неужели ничего нельзя поделать?! В нашем мире передовых технологий нет ничего невозможного. Рассмотрим некоторые методики восстановительной (реабилитационной) медицины, которые помогут ускорить выздоровление. Вам останется лишь выбрать оптимальные способы реабилитации в вашем случае, которые помогут быстро и эффективно прийти в надлежащую физическую форму.

Врачи реабилитационной медицины предпочитают щадящие, мягкие способы воздействия и природные средства, которые покажутся «отдыхом»

после традиционных приемов специалистов травматологического отделения больницы или поликлиники. Судите сами. Непревзойденный эффект при восстановлении (регенерации) травмированных тканей оказывает бальнеотерапия – лечение грязями, а также ванны с минеральными водами. Они успешно снимают боль, отеки, лечат воспаления, рассасывают опухоли. Гирудотерапия (лечение пиявками) дает обезболивающий эффект, ускоряет процессы регенерации и повышает общий иммунитет организма. Специальная лечебная физкультура помогает «разрабатывать» травмированные мышцы, приводя ослабленный организм в хороший мышечный тонус. А различные виды физиотерапии, такие как электрофорез, фонофорез, магнитотерапия, ультразвуковая терапия и другие, оказывают комплексное лечебное воздействие на поврежденные ткани и органы.

В большинстве случаев пациенты, перенесшие травму, нуждаются в проведении не одного какого-нибудь вида восстановительного лечения, а в комплексе реабилитационных мероприятий. В первую очередь такой подход вызван тем фактом, что в период болезни по вполне объяснимым и оправданным причинам пациент ограничен в движениях, у него нарастают признаки гиподинамии, что отрицательно сказывается на всем ходе заболевания (травма – это тоже болезнь). Отсутствие нагрузок на поврежденные части тела, а также сосудистые и прочие сопутствующие состоянию больного изменения ведут к атрофии мышц, ограничению подвижности суставов, трофическим изменениям конечности. Поэтому помогать больному требуется комплексно, используя весь набор доступных реабилитационных мероприятий. Для этого разработаны и применяются различные методы реабилитации.

Физиотерапия

Физиотерапия – комплекс процедур (таких как электрофорез, лечебная физкультура, водолечение), в пользу которых никого убеждать не надо. Современную медицину трудно представить без физиотерапии. Это связано не только с тем, что подобное лечение основано на физических факторах, но и потому, что возможности физиотерапии можно использовать для профилактики тех или иных заболеваний.

В арсенале физиотерапии самые различные аппараты и методы: электрофорез, водолечение, криолечение, то есть лечение холодом, и другие. Ранее лечение физиотерапией заключалось в использовании электрофореза – действии тока на организм человека. Со временем метод электрофореза совершенствовался и к настоящему времени используется в самых разных

режимах, который подбирается строго индивидуально. Физиотерапия заслуженно занимает особое место в реабилитационных мероприятиях после оперативного вмешательства, после различных травм. В этой области медицины физическая реабилитация предусматривает использование разнообразных методик, способствующих скорейшему и успешному восстановлению опорно-двигательных функций, заживлению переломов и нормализации функционирования органов и систем человеческого организма.

Лечебная физкультура

Это широко известный миллионам пациентов метод восстановительного лечения, суть которого сводится к целенаправленному применению специально разработанных для каждого вида травмы физических упражнений и естественных природных факторов к конкретному больному человеку. Характерная особенность лечебной физической культуры (ЛФК) – дозированная физическая тренировка больных. Правильно подобранные процедуры помогают избежать осложнений и быстрее разработать поврежденные части тела. Врачи постоянно предупреждают, что лечебной гимнастикой стоит сначала заниматься под строгим контролем врача, а потом, после усвоения методик, можно приступать и к самостоятельному выполнению упражнений, периодически сверяя свои действия с врачом по ЛФК.

В ЛФК применяются различные физические упражнения: гимнастические (наиболее простые и доступные конкретному больному), спортивно-прикладные, к которым можно отнести:

- пешеходные и лыжные прогулки;
- терренкур (от франц. terrain – «местность» и нем. kuhl – «лечение»). Под непривычным термином кроется доступный метод санаторно-курортного лечения дозированными (по расстоянию, которое предстоит преодолеть, по темпу ходьбы и т. п.) восхождениями по специально размеченным маршрутам. У тех, кто проходил курс терренкура, развивается выносливость к физическим нагрузкам, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхания, обмен веществ, нормализуется психоэмоциональная сфера. Так как терренкур считается разновидностью ЛФК для людей, нуждающихся в реабилитации после травмы (болезни), то он проводится строго под контролем врача, в обязанность которого входит распределение

физической нагрузки в зависимости от состояния пациента. Ведь все действия должны совершаться во благо больного, а не во вред ему;

- плавание, гребля, туризм и подвижные игры – городки, бадминтон, волейбол и пр.

В лечебных учреждениях индивидуальные или групповые процедуры ЛФК осуществляются специалистами-реабилитологами.

Составной частью лечебной физкультуры являются механотерапия, трудотерапия и массаж.

Массаж

Это самый древний и до сих пор незаменимый способ лечения. Суть массажа заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какой-либо его части. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях – для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и др. Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами лечения. Широко применяется массаж и при различных травмах. Массаж показан при ушибах, сопровождающихся кровоизлиянием, растяжении мышц, сухожилий и связок, при переломах на всех стадиях заживления, особенно при замедленном сращении перелома, при функциональных расстройствах после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные контрактуры, рубцовые сращения тканей), при подготовке ампутационной культы к протезированию.

Под благотворным влиянием чудодейственных прикосновений массажиста стихают боли и спадают отеки, быстрее рассасываются кровоизлияния в тканях, заметно укрепляются мышцы, улучшается питание тканей и восстанавливаются утраченные функции суставов и мышц, тем самым предотвращается довольно частое осложнение после сложных переломов – тугоподвижность суставов по вине разрастающихся соединительно-тканых сращений – контрактур. После сеанса массажа отступает мышечное и психоэмоциональное напряжение, а во всем теле ощущается необыкновенная легкость. Положительным переменам в настроении пациента способствуют изменения гормонального фона в его организме. Современные исследования показали, что во время сеанса массажа уровень гормонов стресса (кортизола

и других) заметно снижается, а уровень гормонов радости (окситоцина и других) значительно повышается, что значительно активизирует иммунную систему, способствуя скорейшему восстановлению нарушенных функций организма. Массаж входит в комплекс лечебных мероприятий, проводимых в больницах, санаториях, поликлиниках, лечебно-профилактических учреждениях. Но применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача!

В реабилитационной медицине из всего многообразия видов массажа применяют:

- гигиенический массаж (общий или местный) применяется не только для восстановления организма после травм, но и для профилактики пролежней и других сопутствующих гиподинамии заболеваний, а также для восстановления работоспособности после значительных умственных и физических перегрузок. Гигиенический массаж рекомендуется и в качестве одного из средств борьбы с неблагоприятными условиями работы;
- лечебный массаж (также общий или локальный) помогает нормализации жизнедеятельности всего организма.

Среди основных приемов массажа следует отметить:

- поглаживание, которое проводится специалистом медленно, но ритмично, обязательно по току крови, одной или двумя руками. С поглаживания начинают и заканчивают сеанс массажа, им заполняется временной промежуток между различными приемами массажа;
- растирание – более энергичный прием, чем поглаживание. Оно производится либо пальцами, либо всей ладонью, ее основанием или краем, одной или двумя руками во всех направлениях, продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно или спиралевидно;
- разминание выполняют одной или двумя руками в продольном, поперечном, полукруговом и спиралевидном направлениях;
- вибрация – прерывистые движения в виде различных поколачиваний, рубления и колебательных движений без отрыва руки от массируемого участка тела. Вибрация может осуществляться также с помощью специальных вибромассажеров.

Общее обязательное правило при проведении всех приемов массажа – максимальное расслабление мышц массируемого участка тела.

Массаж при ушибах и растяжениях связок и мышц

Медицинская статистика утверждает, что ушибы конечностей – самый частый вид повреждений. По некоторым данным, ушибы и растяжения связок и мышц составляют до 50% от всех травм, что делает необходимым применение массажа к ушибленному органу для снятия боли и ускорения выздоровления.

При свежем ушибе мягких тканей и растяжении связок (или более правильно – сумочно-связочного аппарата) без нарушения их целостности, то есть без разрыва связок, к массажу советуют приступить рано, в первый или на худой конец во второй день после получения травмы. Подобную спешку специалисты объясняют тем, что ранний массаж способствует не только уменьшению болей, но и ускоряет рассасывание кровоизлияния в тканях, травматического выпота (жидкости, пропотевающей из мелких кровеносных сосудов при воспалении) в суставах и околоуставных сумках, что способно значительно сократить срок восстановления нарушенных двигательных функций.

Перед началом сеанса массажа необходимо максимально расслабить мышцы поврежденной конечности, чему способствует приведение ее в правильное физиологическое положение, то есть такое положение, которое при правильной осанке принимают тело и позвоночник человека, когда он стоит. Первые два-три дня массировать следует выше места травмы, при этом поврежденный сустав должен быть «пристроен» настолько удобно и надежно, чтобы не беспокоить его во время сеанса массажа. Например, при растяжении связок голеностопного сустава одна рука крепко фиксирует стопу, в то время как другая массирует мышцы бедра и голени. Если ваш голеностоп упакован в гипсовую лангету, то на время массажа ее придется снять. Из массажных приемов вначале применяют различные формы поглаживания (непрерывистое и прерывистое), а затем растирание (спиралевидное и круговое), перемежая его с непрерывистым обхватывающим поглаживанием. Массаж проводится при возможности два раза в день по 6 – 10 минут в направлении венозного оттока. Важно, чтобы он не вызывал усиления боли в голеностопном суставе.

При условии что в месте травмы не отмечается изменений цвета и состояния кожи, а местная и общая температура тела не повышена, на фоне

стихания местной болезненности с четвертого или пятого дня можно переходить к массажу уже непосредственно в области повреждения. На этом этапе, кроме поглаживания и растирания, можно применять легкое разминание в различных направлениях попеременно с непрерывистым обхватывающим поглаживанием, раздельно массируя отдельные мышцы или мышечные группы. Интенсивность массажных движений увеличивается постепенно, осторожно, с учетом субъективных ощущений больного. Постепенно время массажа доводят до 15 – 20 минут.

Массаж рекомендуется сочетать с физическими упражнениями, которые могут применяться как в процессе массажа, так и после его окончания. Начинают с активных движений, которые совершаются на стороне повреждения, но при этом не вызывают усиления болей. Если же травмированный голеностопный сустав болит, то двигать нужно коленным и тазобедренным суставами, ни в коем случае не позволяя себе залеживаться. По мере стихания боли следует потихоньку подключать к активным движениям и поврежденный сустав. Рекомендуется комбинировать массаж с тепловыми процедурами (теплая водяная ванна). При этом следует соблюдать очередность: сначала применять тепло, а затем приступить к массажу.

Массаж при переломах

Если вам не повезло и вы не только ушиблись, но и сломали конечность, то при закрытых переломах врачи настоятельно рекомендуют проводить массаж на всех стадиях заживления, начиная со второго-третьего дня после перелома. Так же как при ушибе и растяжении, при закрытом переломе ранний массаж будет способствовать уменьшению боли, ускорению рассасывания кровоизлияния в области перелома, улучшению кислородного питания поврежденных тканей, что неизбежно приведет к сокращению срока сращения поломанных костей (образованию костной мозоли) и успешному восстановлению функции поврежденной конечности.

Как бы ни показалось странным, но массировать сломанную конечность можно как в гипсовой повязке, так и при наложении клеевого или скелетного (гвоздевого) вытяжения. В первом варианте рекомендуется так называемый вибрационный рефлекторно-сегментарный массаж (при помощи специального виброаппарата), который производится в соответствующей рефлексогенной области. При повреждении костей верхней конечности механический вибрационный массаж производится в шейно-затылочном и верхнегрудном отделах позвоночника, справа и слева в области выхода

корешков. При повреждении костей нижней конечности – в области нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника. В случае если фиксирующая повязка захватывает указанные нужные для массажа сегменты, в ней делается соответствующий вырез для проведения вибрационного массажа. Конечно, такой вид массажа следует доверить специалисту.

Начиная со второй недели при переломе костей предплечья или голени, а при переломе плеча или бедра с третьей недели показана нежная механическая вибрация в области места перелома (продольно и поперечно), которая производится через вырезанное «окно» в гипсовой повязке два-три раза в день. Учитывая рефлекторное воздействие массажа, следует массировать также и здоровую конечность. Больному рекомендуется как можно чаще в течение дня производить физические упражнения в форме посылки двигательных импульсов к отдельным мышцам и мышечным группам на стороне повреждения – «поигрывать» коленной чашечкой, пытаться также «поигрывать» мышцами. В такой ситуации даже имитация движения будет во благо.

Во втором варианте, при использовании клеевого или скелетного вытяжения, со второго-третьего дня после перелома начинают по 15 – 20 минут массировать параллельную здоровую конечность, а также производить движения во всех ее суставах. На стороне повреждения массаж производится вне зоны повреждения. Например, при переломе костей голени массируют доступные массажу участки бедра, обращая в первую очередь внимание на снижение мышечного тонуса, который бывает повышен на значительном расстоянии от места повреждения, особенно в течение первых десяти дней, иногда и дольше.

Для снижения повышенного мышечного тонуса лучше всего применять нежную механическую вибрацию. Для этого между массируемой частью тела и вибромассажером помещают палец или кисть того, кто проводит сеанс массажа. Массаж проводят, если есть возможность, два-три раза в день по 3 – 6 минут.

Из приемов ручного массажа попеременно применяют непрерывистое и прерывистое поглаживание, стараясь не вызывать повышения мышечного тонуса и усиления болей в области перелома. В дальнейшем добавляют спиралевидное и круговое растирание, нежное поперечное разминание, которое, как и растирание, чередуют с непрерывным поглаживанием. Продолжительность сеанса ручного массажа постепенно доводят до 15 – 20 минут. Во время массирования необходимо систематически проверять

состояние мышечного тонуса на стороне повреждения, при его усилении интенсивность воздействия снижается, а длительность сеанса массажа сокращается.

Обратите внимание, что естественная радость от снятия гипсовой повязки или прекращения вытяжения не служит поводом для интенсификации массажных процедур: энергичные массажные движения могут вызвать подкожные капиллярные кровоизлияния, усиление болей и увеличение отека. С целью ускорения лимфо- и кровообращения в этих случаях, как правило, применяется массаж вне зоны перелома, обычно выше его. При этом используется прерывистое поглаживание по типу зигзагообразных массажных движений. Не рекомендуется применять растирание. Через несколько дней по совету специалиста переходят к более энергичным приемам массажа. Польза от массажа может быть в значительной степени повышена лечебной физкультурой, очень помогает гидромассаж.

Массаж при тугоподвижности суставов после травмы

Перелом перелому рознь. И если при простых его видах легко избежать осложнений, то сложные переломы требуют длительной иммобилизации (обездвиживания) суставов, что многократно увеличивает риск развития тугоподвижности и мышечных контрактур в смежных с переломом суставах. В некоторых случаях это может привести к инвалидности. Такой исход не нужен никому: ни лечащему врачу, ни больному. Поэтому в тяжелых случаях переломов следует начинать с плоскостного глубокого поглаживания и затем переходить к обхватывающему непрерывному и прерывистому поглаживанию, легкому поколачиванию, непрерывному разминанию в продольном и поперечном направлениях. Цель перечисленных приемов понятна и проста: привлечь кровь из глубины на периферию, усилить орошение поврежденных тканей кровью, улучшить тканевый обмен. Во время выполнения обхватывающего прерывистого поглаживания, которое должно совершаться при помощи коротких, энергичных, ритмичных, скачкообразных движений, нужно следить за тем, чтобы при каждом последующем поступательном движении давление приходилось на тот участок, который был пропущен в интервале во время массажа. Следует также избегать ущемления массируемых тканей при разминании.

Для того чтобы растянуть спайки, рекомендуется применять следующие приемы массажа: сдвигание, подергивание, растяжение и стегание.

Что касается контрактур, вызванных рефлекторным повышением мышечного тонуса, то, прежде чем приступить к массажу, нужно добиться максимального расслабления мышц. Из массажных приемов в борьбе с контрактурами применяется плоскостное и обхватывающее непрерывное поглаживание, а также полукружное растирание в восходящем и нисходящем направлении попеременно с обхватывающим непрерывным поглаживанием. Разминание и поколачивание можно производить только при условии отсутствия повышения мышечного тонуса. Для его ослабления может пригодиться нежная вибрация посредством электровибратора.

При тугоподвижности суставов, которая может быть результатом повреждения околоуставной сумки, хорошие результаты врачи получают при сочетании массажа с лечебной физкультурой. Чем раньше применяются приемы ЛФК, чем активнее проводится двигательная терапия, тем больше шансов на обретение суставом прежних возможностей, его полное функциональное восстановление. Показано также сочетание массажа с бальнеотерапией (минеральные ванны), грязелечением, аппаратной физиотерапией, порядок применения которых в комбинации с массажем определяется в каждом случае специалистом.

Наряду с тугоподвижностью и контрактурами часто встречаются осложнения трофического характера почти во всех слоях мягких тканей, как в области повреждения, так и на значительном расстоянии от него. Так, на стороне поражения кожа теряет свою эластичность, истончается или, наоборот, становится плотной, шероховатой и с трудом собирается в складку. При сдвигании кожи больной ощущает режущую боль. Значительные изменения наблюдаются и в подкожно-жировой клетчатке. В толще ее при ощупывании очень часто определяются отдельные дольчатые уплотнения шаровидной или миндалевидной формы различной величины (от просяного зерна до большой горошины), нередко болезненные при надавливании (панникулит). Изменяется также консистенция мышц. Они теряют свою мягкость, упругость, становятся местами плотными и напряженными. Мышечный тонус обычно изменен неравномерно. Чаще всего наблюдается спастическое сокращение отдельных мышечных пучков (миофасцикулит), ощупывание которых также бывает резко болезненным. При длительном повышенном мышечном тоне в мышцах возникают небольшие участки уплотнения, напоминающие по консистенции хрящевую ткань (миогелозы). Неизбежным спутником являются расстройства лимфо- и кровообращения, что приводит к отеку, который в условиях нарушения питания мягких тканей весьма медленно поддается обратному развитию.

Выбор массажных приемов, а также методика их применения зависят от наличия и характера указанных выше изменений мягких тканей. Вот почему лечащий врач, выявивший эти изменения, должен научить массажиста распознавать их, с тем чтобы он имел возможность в соответствии с наличием и характером этих изменений своевременно регулировать интенсивность массажных движений, а также наблюдать за изменением трофических нарушений во время массажа.

Массажные движения производятся широкими движениями на большом протяжении, не задерживаясь у крупных лимфатических узлов и суставов. Например, при массаже верхней конечности массажные движения следуют от кончиков пальцев до плеча, доходя до подкрыльцовой впадины (она же именуется подмышкой). После проведения подготовительного массажа переходят к детальному массажу отдельных сегментов, при этом в первую очередь уделяют большое внимание улучшению питания кожи, повышению ее эластичности, упругости. С этой целью применяются попеременно нежное поглаживание и разминание в форме прерывистого надавливания, сжатия, растяжения и пощипывания. При наличии рубцовых сращений мягких тканей производят сдвигание, подергивание, растяжение, стегание, комбинируя эти вспомогательные массажные приемы с основными – растиранием и последующим обхватывающим непрерывистым поглаживанием.

Для улучшения питания кожи рекомендуются различные питательные кремы, обогащенные витаминами А, Е, F. При наличии спазма мышц применяется нежная механическая вибрация при помощи электровибратора. В местах, где имеются болезненные уплотнения (миогелозы), ладонной поверхностью концов 2-го и 3-го пальцев производятся попеременно стабильное круговое растирание в продольном и поперечном направлении, прерывистое надавливание, разминание попеременно с обхватывающим непрерывистым поглаживанием. Сила, с которой производятся эти массажные приемы, изменяется в зависимости от чувствительности тканей. Прекрасным средством улучшения лимфо- и кровообращения, снижения мышечного гипертонуса и улучшения тканевого обмена на стороне повреждения является гидромассаж.

Каким бы доступным и легким в исполнении ни казался вам массаж, к его проведению следует подходить со всей серьезностью, как и к любой другой лечебной процедуре, затрагивающей тонко настроенный человеческий

организм. Прежде чем приступить к самомассажу или доверить себя рукам специалиста, следует ознакомиться с перечнем противопоказаний.

Противопоказания к массажу

1. Тяжелые формы повреждения костей и суставов, сопровождаемые выраженными местными и общими реактивными явлениями – воспалительным отеком, обширным кровоизлиянием, повышением местной и общей температуры тела и другими.

2. Хронический остеомиелит.

3. Туберкулезное поражение костей и суставов в активной стадии.

4. Инфекционные неспецифические заболевания суставов в острой стадии.

5. Гнойные процессы в мягких тканях.

6. Новообразования костей и суставов.

7. Обширные гнойные заболевания кожи (пиодермия).

8. Присоединение других заболеваний, при которых массаж противопоказан (общие инфекции и другие).

Водолечение

Под водолечением следует понимать использование воды с помощью специально разработанных методических приемов в лечебных, профилактических целях и в целях медицинской реабилитации больных. Воду издавна считают источником жизни. Первые сведения о водолечении относятся к XV веку до н. э. Уже в те далекие времена вода применялась не только как средство омовения тела с религиозными и гигиеническими целями, но и служила для лечения древних индусов и египтян.

Гидротерапия

Это наружное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной, дождевой) в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний и так далее.

Пресную воду используют в гидротерапии как в чистом виде, так и с добавлением различных веществ, что усиливает ее действие на организм. Гидротерапия широко применяется в лечебно-профилактической практике как средство оздоровления организма, повышения его резистентности к

неблагоприятным условиям внешней среды, тренировки, закаливания. Холодные компрессы, или примочки, применяются при ушибах, травмах, кровоподтеках. Они вызывают местное охлаждение и уменьшают отек и боль.

Для приготовления холодного компресса необходимо взять кусок плотного полотенца, сложенного в несколько слоев, и намочить его в холодной воде или в специальной жидкости аптечного приготовления (свинцовая примочка). Смочить полотенце в свинцовой примочке или в холодной воде, хорошо отжать ткань и приложить к больному месту. Когда полотенце нагреется, снова смочить его в свинцовой примочке или воде и приложить к больному месту. Менять примочку через каждые 2 – 3 минуты.

Гидропунктура

Методика основана на стимуляции сильной струей воды различных биологически активных точек (или точек акупунктуры) на теле пациента. Для энергичного воздействия используется прерывистая струя воды с частотой 18 Гц и давлением 1,85 атмосферы. Время процедуры доводится до 5 минут.

Жемчужные ванны

Жемчужные ванны готовят, конечно, не из жемчуга, а путем нагнетания в воду воздуха под давлением 1 – 2 атмосфер при помощи компрессора и специальной решетки из металлических или резиновых трубок с множеством мелких отверстий (1000 – 1500 шт.). Решетку кладут на дно ванны. Пузырьки воздуха, продуваемые под давлением, вызывают бурление воды, оседая на коже в виде зерен жемчуга (откуда и пошло столь красивое название незатейливой водной процедуры) и одновременно оказывая нежное массирующее воздействие. Кроме него, необычные раздражения кожных рецепторов на большой поверхности тела контрастом температур воды и пузырьков воздуха производят эффективное общее воздействие на организм. Рефлекторно усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируются кровообращение и лимфоток, процессы обмена веществ и выделительные функции, тонизируется мускулатура.

Жемчужные ванны оказывают выраженное механическое раздражение кожи. Такие ванны назначают как метод, тонизирующий ткани, усиливающий периферическое кровообращение, и как закаливающее, тренирующее средство. Их применяют не только после травм, но и в начальных стадиях атеросклероза, хронической ишемической болезни сердца и гипертонической болезни, при облитерирующих атеросклеротических

заболеваниях периферических артерий, недостаточности функции вен конечностей, ожирении, функциональных заболеваниях нервной системы, полиневрите, параличе, полиартрите и других.

Гидромассаж

Гидромассаж помогает не только отдохнуть и расслабиться в гидромассажной ванне, он также повышает жизненный тонус, снимает стресс, способствует восстановлению физических сил. Благодаря гидромассажу снимается застой крови в периферийных областях, нормализуется обмен веществ, выводятся из организма токсины и шлаки. Гидромассаж оказывает активное стимулирующее воздействие на кожный покров и мышечные ткани, лечит ушибы и растяжения связок, посттравматические заболевания опорно-двигательной системы (состояния после переломов, растяжений и других травм), о чем мы уже упоминали выше.

Другой, более «продвинутой» вид подводного массажа – это управляемый гидроаэромассаж, который позволяет специалистам целенаправленно осуществлять не только поверхностный, но и глубокий массаж органов и тканей организма. Это происходит благодаря вибрационной волне, распространяемой в тканях, и возникновению эффекта резонанса. Таким образом, происходит стимуляция рефлексогенных зон, глубокий динамический массаж мягких тканей и сосудов, что влечет интенсивное расширение капилляров. Поскольку основная зона лечебного действия – это наружные кожные покровы, то происходит устранение тканевой гипоксии и вымывание шлаков в виде недоокисленных продуктов обмена веществ. В результате у пациента улучшается микроциркуляция крови, оживляются обменные процессы, нормализуются общие функции органов и систем организма, очень быстро снимается нервное и мышечное напряжение.

Методика гидротерапии определяется также температурой воды и содержащимися в ней лечебно-оздоровительными компонентами (купальные соли, аэрофитоны, настои и отвары лекарственных растений и другие).

Виды ванн с гидроаэромассажем

По температуре

- Холодные 8 – 18 °С;

- прохладные 25 – 31 °С;
- тепловые 32 – 35 °С;
- теплые 36 – 38 °С.

По степени давления водяной струи

- Среднее – до 2 атм;
- высокое – 2 – 4 атм.

По характеру используемых водяных струй

- Дождевые струи;
- игольчатые струи;
- веерные струи;
- циркулярные струи;
- струевой душ.

Основные массажные действия при применении гидроаэромассажа

- Поглаживающие (расстояние между участком тела и струей воды 10 см и более);
- растирающие (зазор между кожей и струей воды 3 см и менее);
- разминания (с одновременным движением тела в гидромассажной ванне);
- вибрация (гидромассаж с переменной режимом аппарата со слабого на усиленный)[1].

Время воздействия и температурные режимы при гидроаэромассаже

Вода при гидромассаже применяется исключительно с профилактической целью. При этом используются физико-химические свойства воды: высокая теплопроводность, значительная теплоемкость, относительная плотность,

близкая к относительной плотности человека. Вода является хорошим растворителем твердых, жидких и газообразных неорганических и органических веществ. Действие температурного фактора основано на обмене тепловой энергией между телом человека и напором воды. Суть процесса заключается в том, что в кожных покровах имеются терморцепторы, остро реагирующие на действие воды и оказывающие влияние на организм в целом. Имеет значение механический фактор – давление воды и ее движение. Доза лечебных гидромассажных процедур должна быть строго индивидуальна, так же как и температура воды. При гидромассаже водой различной температуры создается удачное сочетание влияния на организм общей теплой ванны и массажа.

Температура	Общий эффект	Продолжительность
Горячая (42—43 °С)	Увеличение потоотделения, повышенный чрезкожный вывод токсинов, улучшение трофики тканей, разглаживающее действие при целлюлите	5—10 минут
Теплая (37—40 °С)	Уменьшение мышечных болей, снятие мышечного напряжения, успокаивающее действие на ЦНС, улучшение сна, наиболее сильная релаксация	10—15 минут
Индифферентная (30—37 °С)	Оказывает легкое тонизирующее, освежающее действие, способствует улучшению трофики тканей, усиливает лимфоотток и кровообращение	20—30 минут
Прохладная (24—30 °С)	Тонизирует, стимулирует основные функции сердечно-сосудистой и нервной системы	3—5 минут
Холодная (15—24 °С)	Закаливающее действие	3 минуты

Вибрационный подводный массаж

Это сочетание воздействия на организм общей или местной ванны (пресной, радоновой, минеральной и других) и вибраций водяных волн, направленных на определенный участок тела больного. Сущность вибрационного подводного массажа состоит в передаче механических колебаний тканям в ванне через водяной слой. В вибрационной ванне на тело

человека действуют переменные механические, температурные, гидростатические факторы, а при использовании минеральной воды – и химические. Вибрация должна быть достаточной силы, но в то же время не вызывать неприятных ощущений. Показаниями к назначению данной процедуры могут послужить не только травмы, но и заболевания опорно-двигательного аппарата, например очень распространенный в наше время остеохондроз шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника.

В повседневной практике специалисты выбирают либо общие ванны и полуванны, либо местные ванны. В зависимости от характера процедуры подбирают нужную насадку (с суживающимся или расширяющимся раструбом) и привинчивают ее к вибратору. Вибратор приставляют направляющей насадкой к определенному участку тела, фиксируя его на борту ванны соответствующими винтами в нужном положении. Температуру воды при проведении вибрационных воздействий подбирают строго индивидуально в зависимости от общего состояния больного, состояния его сердечно-сосудистой системы и других систем. Для общих ванн температура воды колеблется от 35 °С до 38 °С, для местных – от 37 °С до 40 °С, причем решающими в выборе температуры являются субъективные ощущения пациента, так как процедура не должна вызывать отрицательных эмоций и физических неудобств. Длительность процедур, как правило, от 8 – 10 до 15 минут, проводят их ежедневно или через день. На курс лечения достаточно 10 – 15 процедур.

Подводный душ-массаж

В настоящее время подводный душ-массаж широко вошел в практику комплексной восстановительной терапии и особенно эффективно используется на курортах. Подводный душ-массаж – это, по оценкам медиков, весьма сильнодействующая процедура. Уже поэтому она требует строгого подхода к назначению конкретному больному. Душ-массаж применяют, в том числе, при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Он усиливает кровоснабжение кожи и термодинамику организма в целом, увеличивает диурез и стимулирует обмен веществ, улучшает трофические функции. Процедура способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний и отечной жидкости в ушибленных тканях и суставных выпотах, ускоряет процессы восстановления двигательных функций. Под влиянием подводного массажа увеличивается подвижность в суставах конечностей и позвоночного столба, размягчаются и становятся

более подвижными рубцы и спайки. Улучшается общее состояние. Пациенты обычно ощущают приятное согревание тканей, особенно при массаже рук, ног и поясничной области.

Сила механического воздействия массажной струи на ткани дозируется с помощью различного сечения насадок для массажного шланга, изменением величины зазора между выходным отверстием насадки и поверхностью тела пациента и изменением угла воздействия струи. Под острым углом оно более поверхностно, при перпендикулярном направлении – более глубокое. Эффект от лечебного воздействия также зависит от выбора приемов, их сочетания и последовательности применения. Под водой, как и при ручном массаже, применяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

Вихревой подводный массаж

Это водолечебные процедуры, при которых температурные и гидростатические раздражители воды усиливаются ее монотонным движением в ванне – завихрением. Такой массаж назначают для укрепления мышц брюшного пресса, промежности, туловища, конечностей и так далее. Вихревой массаж показан при травмах опорно-двигательного аппарата. Наиболее благоприятный эффект они обеспечивают у больных с выраженным болевым синдромом.

На практике применяются общие вихревые ванны и местные – для конечностей. В ваннах для конечностей превалирует турбинный тип, позволяющий использовать объем жидкости и большое давление струи.

Механотерапия

Этот вид восстановительного лечения получил свое название от греческого слова *mechané* – «машина», то есть подразумевается лечение с помощью различных механических приспособлений и аппаратов. Основоположником медицинской механотерапии считается шведский врач Г. Цандер (1835 – 1920), который стал ее использовать для развития силы мышц, улучшения координации движений и формирования правильного моторного стереотипа у больных. В современном представлении механотерапия состоит в выполнении физических упражнений на аппаратах, специально сконструированных для развития движений в отдельных суставах. Использование аппаратов различных систем обуславливается знанием

биомеханики движений в суставах. Другими словами, в механотерапии каждое движение строго соответствует природным движениям того или иного сустава или группы мышц. Аппараты, используемые при сеансах механотерапии, снабжены сопротивлением (грузом), увеличивая или уменьшая которое врачи изменяют нагрузку на сустав. При помощи особых устройств можно изменять скорость ритмически производимых движений. Проведение упражнений характеризуется автоматизированностью движений, при этом исключается координирующее влияние центральной нервной системы.

Метод механотерапии не имеет самостоятельного значения и применяется в лечебной физкультуре чаще всего как дополнительное воздействие на отдельные участки опорно-двигательного аппарата.

Трудотерапия

Трудовая терапия подразумевает использование определенных трудовых процессов с лечебной целью. При некоторых травмах трудотерапию применяют для повышения тонуса организма, нормализации обменных процессов, используя при этом труд на свежем воздухе, требующий участия многих мышц (например, работа в саду). В травматологии и ортопедии для восстановления функций конечностей используют специфические виды труда с определенным объемом движений и участием определенных групп мышц.

Бальнеотерапия

К гидротерапии тесно примыкает бальнеотерапия – метод лечения и реабилитации природными минеральными водами и искусственно приготовленными минеральными и газовыми их аналогами.

Общность механизма лечебного действия на организм минеральных вод при наружном и внутреннем их применении, а также ответная реакция организма позволяет отнести к бальнеотерапевтическим процедурам не только процедуры наружного воздействия, но и внутреннее потребление минеральной воды (питье, промывание желудка, дуоденальный дренаж, различные методики промывания-орошения кишечника, орошение десен, капельные клизмы, ингаляции и другие).

Водолечебные процедуры оказывают на организм сложное и многообразное действие. Основными действующими факторами являются температурные, механические и химические.

Основу действия гидротерапевтических процедур составляет сочетание различных по силе температурных и механических раздражителей. При использовании минеральной воды к температурным и механическим раздражениям присоединяется химическое раздражение, обусловленное сложной гаммой различных минеральных солей, газов и микроэлементов, органических соединений, радиоактивных веществ, различной активностью среды и прочими факторами, на которых мы останавливались выше.

Грязелечение

Грязелечение, или пелоидотерапия, является одним из наиболее древних методов лечения. Человечество уже много веков использует для лечения грязи. Лечебные грязи (пелоиды) – это природные коллоидальные органоминеральные образования (иловые, торфяные, сопочные), обладающие высокой пластичностью, теплоемкостью и теплоотдачей. Они содержат активные биологические вещества (соли, газы, витамины, ферменты, гормоны и другие) и живые микроорганизмы. Качество грязи зависит от степени дисперсности частиц. Чем меньше грубых частиц, тем выше степень дисперсии, тем лучше пластические и целебные свойства грязи.

Грязевой раствор имеет сложный состав и содержит минералы, водорастворимые соли анионов хлора, сульфаты, карбонаты, катионы аммония, калия, натрия, магния, кальция железа, а также минеральные вещества. В растворе обильно присутствуют биологически активные органические вещества, пептиды, карбогидратные пептиды, металлосодержащие пептиды, низкомолекулярные протеазы, нуклеиновые кислоты, гаммалиноленовая кислота, легко- и труднолетучие фенолы, стойкие соединения гумусовых кислот с железом, углеводороды, многочисленные витамины, ферменты, гумусовые вещества, лигнины, целлюлоза, аналоги антибиотиков, фитогормоны. Раствор грязи содержит газы сероводорода, метана, углекислоты и водорода.

Клетки тканей организма активно впитывают, а затем с несомненной пользой используют природные сбалансированные минеральные вещества, ферменты, аминокислоты и другие факторы, содержащиеся в лечебных грязях. В основе физиологического действия лечебных грязей лежит комплексное влияние на организм температурного, механического и химического факторов. Высокая теплоемкость, низкая теплопроводность, незначительная конвекционная способность, присущие грязям, обеспечивают длительное сохранение тепла, постепенную отдачу его организму и глубокое проникновение в ткани. Грязевые аппликации воздействуют на рецепторный

аппарат кожи и слизистых оболочек, оживляют рефлексy, что приводит к оздоравливающим эффектам в организме. Улучшение тканевого и более глубокого клеточного питания приводит к разрешению воспалительного процесса: ускорению рассасывания посттравматических выпотов и накапливающихся продуктов распада и торможению роста соединительной ткани, что приводит к уменьшению спаек и рубцовых изменений. Тепло лечебной грязи оказывает антисептическое, обезболивающее и противовоспалительное действие. Все многообразие воздействий лечебных грязей на организм можно разделить на следующие виды.

Температурное воздействие

Лечебные грязи очень медленно остывают и постепенно отдают тепло организму. Между грязевой массой и кожей всегда остается небольшая прослойка воздуха, не допускающая тепловой травмы. В результате ткани глубоко прогреваются, сосуды расширяются, циркуляция крови и лимфы улучшается, стихают болевые ощущения. Грязелечение активизирует обмен веществ, улучшает снабжение тканей кислородом, а также пластическими и энергетическими веществами.

Механическое воздействие

После нанесения грязи усиливается приток крови в зону грязевой аппликации и увеличиваются лимфоотток и потоотделение, что нормализует дренаж межклеточной жидкости, улучшая кровообращение. Вместе с потом из организма усиленно выводятся соли и шлаки.

Противоболевое действие

Усиление периферического кровообращения вызывает расслабление мышц и снижение болевого синдрома.

Химическое влияние

Все газы (кислород, водород, сероводород, углекислый газ, азот, метан) и ионы некоторых микроэлементов (йода, брома и других), растворенные в лечебных грязях, обладают уникальной способностью проникать через неповрежденную кожу в ткани и кровь, нормализуя работу внутренних органов и систем. Содержащиеся в грязевой массе минеральные соли, биогенные стимуляторы, витамины и другие органические соединения воздействуют на кожные рецепторы и рефлекторным путем стимулируют в первую очередь гипофиз, щитовидную железу, надпочечники, семенники и яичники. Поступающие в кожу гуминовые и карбоновые кислоты, не

вырабатываемые организмом, становятся донорами жизненной энергии и оказывают оздоравливающий эффект.

Антимикробное действие

Лечебные грязи губительно действуют на стафилококки, стрептококки, кишечную палочку и другие условно-патогенные бактерии, что ограждает больного от гнойных осложнений открытых ран. Выраженное антимикробное действие объясняется высоким содержанием сульфидных групп, ионов брома, цинка и аналогов антибиотиков.

Компенсаторное влияние

Воздействуя на нейроэндокринную систему, грязелечение активизирует защитно-приспособительные механизмы адаптации и способствует развитию восстановительных процессов, направленных на подавление болезней.

Регуляция гомеостаза

Воздействие грязи меняет интенсивность, частоту пульса, дыхания и интенсивность обмена веществ, успокаивая периферическую нервную систему, стимулирует регенерацию ткани, усиливает выделение продуктов воспалительного процесса, снимает воздействие стресса, гармонизирует ответные реакции на воздействие внешней среды, повышает возможности и способности компенсаторных организмов.

В зависимости от происхождения, лечебные грязи бывают следующих видов.

- Торфяные грязи, представляющие собой разновидность болотных отложений, отличающихся от других высокой степенью разложения (более 40%). Лечебная значимость торфов обусловлена высокими тепловыми свойствами и большим количеством органических веществ, признающихся терапевтически активными, – гуминовых кислот, липидов, битумов. Традиционным регионом использования торфяных грязей в России является центр европейской части, а также Калининградская область. Торфяные грязи применяются в Латвии, Литве, Украине, Белоруссии, Армении, Киргизии, Австрии, Швейцарии, Чехии, Польше, Венгрии, Словакии.

- Сапропелевые грязи – это органогенные донные отложения преимущественно пресноводных водоемов. Лечебная значимость определяется высокими тепловыми свойствами, наличием большого количества органических веществ – гуминовых, гемицеллюлозы, битумов, а

также биостимуляторов – витаминов, ферментов, гормонов. Традиционным регионом использования сапропелевых грязей в России является Урал и Зауралье, за рубежом – Белоруссия, Эстония, Польша, Восточная Германия. Редкими физико-химическими свойствами обладают грязи сапропелевого происхождения, используемые на курорте Сестрорецк под Петербургом. Это сапропели древнего моря, получившие название гиттиевые глины.

- Сульфидные иловые грязи – донные отложения преимущественно соленых водоемов, бедные органическими веществами и обогащенные сульфидами железа и водорастворимыми солями. По своим тепловым свойствам они значительно уступают торфяным и сапропелевым грязям. В зависимости от источника поступления в месторождение водорастворимых солей, в частности сульфатов, месторождения делятся на три категории: месторождения материковых озер, месторождения озерно-ключевого происхождения, месторождения морских заливов, приморских озер и лиманов.

- Сопочные грязи возникают в результате разрушения горных пород, выбрасываемых в газонефтеносных областях по тектоническим трещинам газами и напорными водами. Они характеризуются неоднородностью механического состава, средней минерализацией, гидрокарбонатно-хлоридно-натриевым ионным составом и повышенным составом брома, йода, бора. Сопочные грязи расположены в России в основном на Таманском полуострове, в Анапе. Основные месторождения сопочных грязей сосредоточены в Азербайджане, меньше – в Грузии.

- Гидротермальные грязи образуются в области повышенной вулканической деятельности в результате разложения и выщелачивания пород высокотемпературными газопаровыми струями, содержащими углекислый газ и сероводород. Характеризуются высокой температурой (до 95°C), кислой реакцией и сравнительно невысокой минерализацией. Вулканические глины, смешиваясь с водами минеральных источников, создают благоприятную среду для жизнедеятельности бактерий.

Лечебные грязи можно применять не только в лечебных заведениях, но и дома, правда, с учетом некоторых особенностей.

Общие рекомендации по применению грязи в домашних условиях

Аппликации: подогрейте грязь на водяной бане до 38 – 40 °С и нанесите на область воздействия слоем 2 – 3 см, но не более трех-четырех зон! Поверх накройте пленкой и укутайте шерстяной тканью. Время аппликации 10 – 20 минут. Количество процедур назначает лечащий врач, но не более десяти на курс. Процедуры проводятся через день или, при хорошей переносимости, два дня подряд с одним днем перерыва.

Для стоп и кистей в домашних условиях удобно пользоваться полиэтиленовым пакетом, в который накладывается разогретая до нужной температуры грязь и помещаются кисти или стопы.

Грязевые припарки: полотняные мешочки, наполненные грязью, разогретой до температуры 45 – 55 °С, накладывают на пораженные места на 15 – 20 минут. На курс рекомендуется 10 – 12 процедур.

Грязевые компрессы: локально нанести на поверхность кожи грязь слоем 1 – 2 см, обернуть компрессной бумагой, ватно-марлевой прокладкой, укутать плотной хлопчатобумажной тканью на полчаса-час. Курс – 10 – 12 процедур, ежедневно или через день.

В один день с грязевой процедурой допускается массаж, ЛФК, УФО, ингаляция.

Противопоказания для использования лечебных грязей:

- острые воспалительные процессы;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- сердечно-сосудистые заболевания и гипертоническая болезнь;
- эпилепсия;
- все сроки беременности;
- индивидуальная непереносимость.

Но в конечном итоге решение принимает лечащий врач, поэтому перед проведением процедур обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Гирудотерапия

Гирудотерапия – это также древний метод лечения разнообразных заболеваний, при котором используются лечебные пиявки. О гирудотерапии, то есть буквально пиявколечении, писали еще великие врачи древности и Средневековья: Гиппократ, Гален, Авиценна, Парацельс и другие. В настоящее время, после периода незаслуженного забвения, медицинская пиявка возвращается в самые передовые клиники и медицинские центры как непревзойденное и не знающее равных лекарственное средство, приготовленное самой природой. Разумеется, современная гирудотерапия не является абсолютной копией «дедовского метода», она усовершенствована, исходя из новейших знаний о том, что представляют собой пиявки и каков механизм их целебного воздействия на организм человека.

В медицинских целях используется только один вид из 400, живущих в природе: пиявка медицинская и два ее подвида – пиявка лечебная и пиявка аптекарская. Лекарственных пиявок выращивают в искусственных условиях под тщательным контролем биологов. Используется пиявка только один раз, после этого ее уничтожают. Для того чтобы правильно поставить пиявку, нужен опытный специалист-гирудотерапевт, который разбирается не только в пиявках, но и в человеческом организме.

У медицинской пиявки есть еще одна особенность, которая отличает ее от всех химических синтезированных препаратов. Пиявка сама выбирает ту точку, на которую следует воздействовать для лечения человека. Она не будет прикрепляться к коже там, где это не нужно. Выполнив свою задачу, пиявка отпадет сама.

Пиявки ставятся на совершенно определенные точки тела – биологически активные точки, те самые, на которые воздействуют при проведении иглорефлексотерапии, точечного массажа или водных процедур. Как и всегда, при назначении лечения пиявками необходим индивидуальный подход к каждому пациенту, который бы учитывал его физическое и психическое состояние, контролировал ход лечения.

Эффект от применения пиявок триедин: пиявка оказывает биологическое, рефлекторное и механическое воздействие в точках акупунктуры. Всего таких точек более 700, но активно используется в наше время около 150. Секрет, который выделяют пиявки, обладает огромным количеством полезных действий. Среди них следует назвать антикоагулирующее, тромболитическое, гипотензивное, противовоспалительное, иммуностимулирующее, бактериостатическое и болеутоляющее действие. Помимо этого, ферменты, которые вырабатываются пиявками, повышают

защитные свойства крови, восстанавливают микроциркуляцию и проницаемость сосудистой стенки, избавляют от отеков и оказывают еще множество других эффектов.

Пиявки становятся все более популярным лекарственным средством у травматологов. С помощью гирудотерапии лечатся разнообразные травмы, ушибы, переломы, устраняются отеки тканей и гематомы. Как ни покажется странным, пиявки в травматологии могут применяться и для остановки кровотечения. Чаще всего гирудотерапия используется в сочетании с методами мануальной терапии и фитотерапии. Хорошие результаты получены специалистами при сочетании гирудотерапии с гомеопатией и физиотерапией. Что нужно в данный отрезок времени конкретному больному, определяет врач.

Сеанс гирудотерапии длится, как правило, около часа. Пиявки сами определяют, когда им можно закончить «работу», и отпадают от места укуса. Продолжительность курса лечения пиявками врач-гирудотерапевт определяет индивидуально для каждого больного в зависимости от его состояния и особенностей лечебного процесса. Обычно требуется около шести – десяти сеансов, которые проводят до трех раз в неделю.

Противопоказаний к лечению пиявками немного, но знать о них важно. На первом месте в небольшом перечне стоят больные гемофилией. Кроме того, пиявки противопоказаны людям с устойчиво пониженным артериальным давлением, беременным женщинам и пациентам с индивидуальной непереносимостью.

Ароматерапия

Это использование летучих веществ для физического и психологического оздоровления, а также для лечения различных заболеваний.

Настоящие масла для ароматерапии оцениваются высоко, поскольку выпускаются в небольших объемах. Определить качество масла очень трудно. Чтобы не обмануться, в первую очередь обратите внимание на упаковку. Ароматическое масло для терапии должно быть упаковано в стеклянный пузырек из темного стекла. Пузырек должен быть герметично закрыт. Крышка должна быть из специального материала, а не пластмассовая, поскольку эфирные масла вступают в реакцию с пластмассой. Объем пузырька должен быть не более 10 мл. На этикетке надпись – «100%-ное эфирное масло» и русское и латинское название. И самое главное, настоящее масло можно узнать по запаху. Стоит сразу отказаться от тех

масел, которые пахнут резко. Запах масла для ароматерапии должен быть ненавязчивый, слабый, постепенно разрастающийся.

Курс ароматерапии длится не более трех недель. Если процедура ежедневная и с применением одного масла, то не более десяти дней. На сегодняшний день в ароматерапии используется около 200 видов эфирных масел. Вот только некоторые из них, применяемые при травмах.

Лаванда. Освежает и расслабляет. Помогает при лечении ожогов.

Мята перечная. Снимает боль, помогает при раздражении кожи.

Герань. Способствует заживлению ран, ожогов, переломов.

Если вы собираетесь применять ароматическое масло для растираний, то его нельзя использовать в чистом виде. Нужно разводить примерно в следующем соотношении: на 100 мл основного масла – растительного или оливкового – добавляют не более 20 капель эфирного масла. Как только вы смешали масла, поставьте смесь в темное прохладное место. Лучше использовать ее сразу, поскольку такая смесь очень нестойка.

Несмотря на все целебные свойства ароматерапии, не стоит делать из нее панацею. Этот вид восстановления физических и душевных сил может применяться только как вспомогательный. К тому же ароматерапия противопоказана беременным женщинам и людям, больным эпилепсией.

Фитотерапия

Это восстановительное лечение лекарственными травами, при котором прием внутрь настоев всевозможных трав и растений оказывает благотворное действие на работу всего организма, происходит очищение крови и жизненно важных органов от шлаков и токсинов, повышаются защитные функции организма, ускоряется выздоровление. При этом не возникает побочных действий на органы, как это часто происходит при терапии химическими препаратами.

Арника

Традиционно отвары из желтых цветков арники используются для компрессов при ссадинах, ревматизме, ушибах, растяжениях. В лечебных целях используются три вида арники: арника горная, арника Шамиссо, арника облиственная. Собирают цветочные корзинки во второй и третьей

декадах июня в начале цветения, сушат быстро, разложив тонким слоем на бумаге или ткани на чердаке, под навесом.

В современной фитотерапии используют настойку арники при ушибах, растяжениях, артритах, переломах, ожогах, травмах, гематомах, мышечной боли, абсцессах.

Внутри настойка цветков арники применяется крайне редко из-за потенциального токсичного действия, хотя и считается иммуностимулятором, антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим средством.

Окопник

Народные синонимы названия – живокость и костолом – достаточно точно отражают его лечебную сущность. Известно, что окопник использовался древними греками для лечения ран. Они верили в его способность стимулировать сращивание рассеченных тканей. Это в дальнейшем было доказано наукой. Окопник содержит аллантоин – вещество, стимулирующее рост новых клеток и ускоряющее заживление ран и ожогов. Многие специалисты по травам считают его самым заживляющим из известных средств для наружного использования. Растение активно лечит раны, ушибы и переломы. На фоне применения лечебной травы наблюдаются быстрое сращивание переломов костей, восстановление поврежденной надкостницы.

Как готовить лекарства из окопника дома? Заварить 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте, можно в духовке, четыре – шесть часов, затем процедить через плотную ткань.

Старинный рецепт мази: свежий корень растирают (можно пропустить через мясорубку), сухой – толкут, затем добавляют серу, канифоль, несоленый свиной жир, все кипятят. При остывании добавляют белок сырого яйца, перемешивают до полного охлаждения или процеживают корень со свиным жиром, в полуохлажденную массу добавляют камфорное масло.

Как можно лечиться травой в домашних условиях?

1. Настой корней можно добавить в ванну или сделать компресс – при переломах, вывихах, ушибах, болях в суставах. К лечению ванными процедурами и компрессами добавляются примочки со свежей травой или корнем окопника, а если приготовлена мазь, то делают повязки.

2. При переломах, ранениях, остеомиелите, гнойных воспалениях тканей в сочетании с антибиотиками и сульфаниламидными препаратами: 70 г измельченных корней варить в 200 мл воды. Принимать внутрь по 1 дес. ложке каждые 2 часа.

Внимание! Окопник ядовит, поэтому, если вы решили, следуя народным рецептам, принимать отвар корня внутрь, это необходимо делать только под наблюдением врача.

Кроме того, в качестве реабилитационной меры можно использовать русскую баню, конечно, на заключительных стадиях восстановления сил после травмы. Изначально баня была придумана лишь для того, чтобы смыть с тела грязь, но скоро выяснилось, что банные процедуры лечат. Для начала перед баней нужно подобрать правильный веник, ведь каждое растение, из которого собирается веник, имеет свои особенные свойства. Самый популярный веник – березовый. Это один из самых душистых и полезных веников. Он способен помочь при продолжающихся болях в мышцах и суставах после физической нагрузки. Липовый веник ускоряет потоотделение, обладает ранозаживляющим эффектом. Хвойный веник – пихтовый, из можжевельника – лучший веник для массажа. Он увеличивает кровообращение в мышцах и снимает боли. Дубовый веник – это дешевый способ ароматерапии. Крапивный, так же как березовый, помогает при болях в мышцах после физической нагрузки. Только действие крапивного веника гораздо сильнее, так как крапива обладает противовоспалительным и отвлекающим от внутренней боли действием.

Помните, что успех лечения травмы более чем на половину зависит не только от качества сделанной операции или репозиции, но и от грамотно проведенной реабилитации.

Глава 3

Как быстро восстановиться после операции

Хирургическое вмешательство – сама по себе серьезная травма для организма. Как правило, после хирургической операции человек на некоторое время оказывается «выключенным» из жизни. Даже если состояние формально уже в норме, и тело, и психика находятся в состоянии невероятно сильного стресса. Приемы восстановительной медицины будут лучшим выходом из тяжелой ситуации. Секрет прост: методы

восстановительной медицины обеспечивают комплексное воздействие, в чем больше всего и нуждается человек после операции. В организме все взаимосвязано, и грубое нарушение целостности одного из органов (что, по сути, и представляет собой операция) может повлечь за собой болезненные изменения в других его системах.

Не менее сложная задача, чем успешное проведение хирургической операции, – реабилитация больного после хирургического вмешательства. В течение первичного реабилитационного периода организм больного, перенесшего операцию, находится в состоянии сильнейшего стресса. Даже по истечении времени, утверждают врачи, вторичный реабилитационный период отличается повышенным риском послеоперационных осложнений, сильно пониженным иммунитетом, дисфункциями органов и систем в связи с их неполным восстановлением.

Для каждого прооперированного больного должен быть составлен индивидуальный комплекс реабилитационных мер. Например, минеральные, скипидарные, ароматические ванны чудесно восстанавливают нарушенное кровообращение, тонизируют организм, активизируют все процессы в нем. Рапа (высокоминерализованная вода) и целебные грязи «вытягивают» воспаление, снимают отеки, оказывают мощное очищающее и антитоксическое воздействие. Гирудотерапия улучшает состав крови, повышает неспецифический иммунитет, обезболивает и способствует регенерации.

Врачи-реабилитологи помогают организму больного добиться полной регенерации, предотвращают риск осложнений, стабилизируют физическое и психологическое состояние и повышают сопротивляемость болезням. Многие нежелательные последствия хирургических вмешательств поддаются лечению физиотерапией, массажем и лечебной физкультурой по причине их многообразного позитивного воздействия на организм.

Благодаря комплексному, щадящему и в то же время мощному воздействию восстановительной медицины быстро улучшаются самочувствие и качество жизни больного, регенерируются ткани и устраняются функциональные дефекты, вызванные оперативным вмешательством; пациент возвращается к нормальной, полноценной жизни.

При правильном использовании перечисленных в данной главе методов восстановительного лечения достигается главная цель реабилитации после травмы – максимально полное восстановление утраченных двигательных

функций в кратчайшие сроки. Это огромная, тяжелая работа, требующая от пациента терпения и упорства, а от врача – специальных знаний, навыков, необходимого реабилитационного оборудования, тренажеров. Для того чтобы эта работа была успешной, для каждого конкретного больного лечащим врачом составляется индивидуальная программа реабилитации, которая должна включать:

- мероприятия, направленные на контроль воспалительных изменений, уменьшение отека, улучшение кровообращения;
- подбор, инструктаж, обучение пациента особенностям двигательного режима и использования средств иммобилизации, фиксации (костыли, брейсы и другие);
- специальные упражнения для каждой ситуации с учетом особенностей состояния, рефлекторных и биомеханических нарушений;
- способы увеличения объема движений (мануальная терапия, самомобилизация и другие), при необходимости – методики аппаратной физиотерапии (магнитотерапия, магнитоэлектростимуляция, ультразвук и другие), бальнео– или гидротерапию (души, ванны), массаж;
- профилактику спаек и сращений – соединительно-тканый массаж, пассивные движения;
- поэтапную оценку функционального состояния пациента и травмированных конечностей с коррекцией курса реабилитационных мероприятий.

При этом врачу необходимо проводить динамический контроль и коррекцию назначенных методик в зависимости от изменения состояния пациента, совместно с ним определяя цели реабилитации. Лечащий врач должен предоставлять полную информацию о процессе выздоровления больному. Поэтому будьте требовательны и внимательны не только к своему лечащему врачу, но и к самому себе. Успешная реабилитация после травмы или операции – плод совместных усилий двух заинтересованных сторон – больного и его доктора.

Глава 4

Как поддержать «второе сердце» мужчины?

Медики со знанием предмета утверждают, что современный уровень развития урологии позволяет выявить и вылечить без последствий все

сложные случаи воспаления предстательной железы (простатита) при единственном условии: если пациент вовремя обратился к врачам. Любое заболевание, а в особенности урологическое, ни в коем случае нельзя «запускать». Более того, каждому потенциальному пациенту врача-уролога необходимо знать и применять в повседневной жизни довольно простые методы профилактики, поддержания и восстановления угасающих функций. Обо всем этом можно узнать на приеме у врача-реабилитолога. Среди методов реабилитационной терапии нет ни таблеток, ни уколов, ни капельниц. То, что здесь используют врачи, относится к сфере естественного воздействия на организм. Вам предложат лечение различными методами физиотерапии и гидротерапии, минеральные воды и грязи, специальный массаж, гирудотерапию (лечение пиявками), подберут сборы лекарственных трав и методы рефлексотерапии. Может случиться так, что вы и не заметите, как уйдут боль, дискомфорт, воспаление, полностью восстановятся функции больных органов. И вы вновь обретете чуть было не утраченное счастье жить полноценной жизнью.

Остановимся лишь на нескольких возможностях реабилитационного лечения простатита.

Мануальная терапия (массаж) предстательной железы

По мнению подавляющего большинства мужчин, самое ужасное, неприятное, болезненное и унижающее, что ждет их при лечении простатита, – это массаж предстательной железы. В действительности же все зависит от личного восприятия пациента и специалиста, к которому он обращается за помощью. Как бы то ни было, но массаж предстательной железы уже в течение многих десятилетий был и остается краеугольным камнем лечения, профилактики и восстановления функций при простатите – воспалении «второго сердца» мужчины.

Эффективность массажа предстательной железы при простатите обусловлена уникальностью ее строения и расположения, особым строением ее протоков. Следует отметить, что простата – единственный орган, массаж которого эффективно помогает излечению от острого воспаления, тогда как массаж любой другой ткани или органа человеческого организма может привести лишь к распространению воспаления и прогрессированию заболевания. Действие массажа на предстательную железу заключается в выдавливании пальцем воспалительного секрета, скопившегося в ней, в протоки и в конечном счете в мочеиспускательный канал. С другой стороны, при массаже предстательной железы улучшается ее кровоснабжение, что

усиливает действие антибактериальной терапии. В результате улучшаются обменные процессы в тканях и мышцах, происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма.

В настоящее время разработано и применяется множество методик. Вам не нужно знать их все. Познакомимся только с некоторыми, используемыми в реабилитационной медицине. Проводить описанные ниже процедуры будет специалист, так как сам человек не может дотянуться до некоторых мест своего тела. Но общие принципы полезно знать хотя бы для того, чтобы оценить класс массажиста, который вас «пользует», ведь массаж, увы, услуга платная и недешевая.

Так называемый оздоровительный, или гигиенический, массаж назначается медиками как средство профилактики простатита. Для его проведения специалистами используется классическая методика общего массажа. В чем она заключается? Сначала поясницу и ноги сильно разминают и растирают, так, чтобы «кровь выиграла». Руки и живот, наоборот, обрабатываются очень нежно, легкими касаниями. Затем, когда пациент сидит на твердом стуле, выполняется массаж воротниковой зоны и головы. Закончив с первыми упражнениями, приступают к сегментарному массажу. Для этого вам нужно удобно устроиться, лежа на животе. Вначале массируют спину, область таза (поглаживания, растирания, разминания) и крестец (поглаживания и растирания от наружного края крестца к внутреннему гребешку). Затем массируют вдоль наружного края крестца, по направлению снизу к поясничному треугольнику, разминая мышцы ягодиц. Заканчивают процедуру мощным, повторяющимся несколько раз сотрясением таза и спины. Опытные массажисты могут устранить боли в области мочевого пузыря массажем тканей внизу живота и лобкового симфиза.

Другой вид массажа называется соединительно-тканым. Он проводится путем натяжения и сильного, на грани боли, пощипывания соединительной ткани кончиками 3-го и 4-го пальцев, начиная с пояснично-крестцовой области. Далее массируют бедро и боковую поверхность ягодиц (короткие и длинные движения в направлении от нижней трети подвздошно-большеберцовой области). Дугообразными движениями хорошо разминают поверхность ягодиц между большим вертелом бедренной кости и передней верхней остью подвздошной кости. В дальнейшем нужно помассировать живот, для чего несколько раз повторяют короткие движения по боковому краю прямой мышцы живота от пупка до лонного сочленения; короткие и длинные движения от передней верхней ости подвздошной кости к лонному

сочленению; короткие и длинные движения от передней верхней ости подвздошной кости к лонному сочленению; длинные поперечные движения от уровня лонного сочленения до уровня передней верхней ости подвздошной кости. Долгими поперечными движениями в области лобка массажист дополняет, усиливает положительное влияние массажных процедур на центральную нервную систему. Процедура заканчивается повторением длинных движений одновременно двумя руками под нижними краями ребер от срединной линии живота к мечевидному отростку и от этой линии над гребнем таза к лонному сочленению. Процедуры назначают через день. На курс лечения обычно достаточно 12 – 15 процедур.

Еще один вид массажа – вибрационный массаж, то есть ритмическое надавливание перпендикулярно поверхности тканей. Он проводится с помощью различных аппаратов. Используя полукруглую резиновую или пластмассовую насадку, массажист воздействует малой вибрацией в области нижних грудных и первого и второго поясничных позвонков, а также в пределах подвздошных гребней на протяжении 4 – 7 минут (ежедневно или через день). Курс лечения обычно составляет от 5 – 7 до 12 – 14 процедур.

До сих пор одним из наиболее действенных методов у специалистов считается трансректальный (буквально – «через прямую кишку») массаж предстательной железы. Воздействие на предстательную железу активизирует, взбадривает семенные пузырьки, яички и мочевой пузырь. Такой массаж врачи, как правило, назначают не ранее чем через два дня после начала антиинфекционной терапии. При этом приступают к процедуре только после того, как у больного стихают острые явления простатита. Для осуществления трансректального массажа пациенту предлагают принять коленно-локтевое или стояче-локтевое положение с несколько прогнутой спиной. Возможно и другое положение пациента: лежа на правом боку с согнутыми и прижатыми к животу коленями. Второе положение выгоднее для больного, так как в этом случае расслабляются мышцы тазового дна, что доставит меньшие неудобства человеку, а пальцу врача будет легче достичь верхнего полюса железы. Другая «хитрость» больного – его полный мочевой пузырь, позволяющий приблизить, плотнее прижать предстательную железу к массирующему через прямую кишку пальцу. Однако следует учитывать, что при наполненном мочевом пузыре оттесненная в просвет прямой кишки предстательная железа может показаться врачу увеличенной, что приведет к взаимному непониманию тяжести заболевания.

Указательный палец правой руки в резиновой перчатке врач смазывает вазелином или каким-либо другим не раздражающим жироподобным веществом. Палец в прямую кишку будет вводиться осторожно, при этом врач обязательно будет ориентироваться на ощущения пациента, поэтому излишние волнения и страшные ожидания больному не нужны – опытный врач все поймет без театральных «охов и вздохов», но и терпеть «всем назло» не стоит. Если больно или чересчур неудобно, не стесняйтесь, сообщите об этом врачу. Интенсивность манипуляций врач будет дозировать исходя из ощущений пациента и консистенции железы (от незначительной интенсивности при мягкой консистенции до энергичной при плотной). Процедуры – продолжительностью до 1 минуты – проводятся ежедневно или через день. В дальнейшем интервалы между отдельными процедурами увеличиваются лечащим врачом до двух – четырех дней.

Трансректальный лечебный массаж, проводимый еженедельно, показан при хроническом неинфекционном простатите как средство комплексной терапии. При определении периодичности такого массажа врач обязательно должен поинтересоваться половой активностью пациента, так что будьте готовы к «мужскому» разговору и не стоит преувеличивать свои возможности, ведь ваши ответы на вопросы врача – необходимая информация, собираемая в ваших же интересах. Обычно рекомендуется на курс 8 – 12 массажей. Общая продолжительность курса составляет четыре – шесть недель.

В профессиональных медицинских кругах существует мнение о преимуществе массажа простаты над бужированием[2]. В каждом конкретном случае необходимость бужирования будет определять доктор, но общее представление должен иметь и пациент. Для этой процедуры используются сплошные бужи 25 – 27 (по Шарьеру). Положение больного – лежа на правом боку, лицом к врачу. Процедуры проводятся одновременно с приемом пациентом антибиотиков, назначенных врачом. Буж вводится врачом в переднюю часть уретры, которую он фиксирует своей левой рукой. Затем врач кончиками пальцев проводит давящие поглаживания в направлении от корня полового члена к наружному отверстию уретры. Процедуры продолжительностью до 1 минуты повторяются через один-два дня. Урологи считают, что после семи-восьми таких процедур нарушенная половая функция нередко восстанавливается без назначения пациенту гормональных препаратов.

Другая существующая процедура – пальцевой массаж яичка и его придатка, который, по мнению специалистов, способствует уменьшению болей и отечности, улучшает течение лимфы (лимфоотток) при явлениях застоя у больного, повышает тонус его сосудов, семенного канатика. Пальцевой массаж реально проводить самому. Начинают с поглаживания, легкого растирания от верхнего полюса яичка до наружного пахового кольца, то есть снизу вверх. После двух – четырех процедур приступают к массажу больного яичка и придатка. Вначале массируют придаток. Применяют легкое растирание и давящее поглаживание в направлении от головки к хвосту придатка. Затем массируют семенной канатик (до 2 минут).

При стойком мужском бессилии врач может порекомендовать применение вакуум-констрикции (фаллодекомпрессии, или локального отрицательного давления) с помощью вакуумного насоса. Локальное отрицательное давление (ЛОД) на половой орган (существуют термины: баромассаж, фаллостимуляция, восходящий баромассаж с использованием цилиндрических мини-барокамер) является новым направлением в лечении сексуальных расстройств у мужчин. Следует отметить, что ЛОД рефлекторным путем способствует активации кровообращения и восстановлению питания тканей в предстательной железе.

В комплексном лечении и восстановлении функций у больных хроническими простато-везикулитами и половыми расстройствами большое значение имеет устранение у пациента застойных явлений в области малого таза, улучшение кровообращения в самой предстательной железе. Для этого врачи применяют множество способов: специальные физические упражнения, точечный и самомассаж, приемы шиацу. Какими именно из этих эффективных профилактических, реабилитационных и лечебных средств следует воспользоваться, вам подскажет лечащий врач.

Самомассаж

Утром натощак перед выполнением комплекса лечебной физкультуры и днем до еды, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, целесообразно проводить самомассаж. Каждый прием повторяют три – шесть раз. Общая продолжительность процедуры 10 – 15 минут. Но перед тем как осваивать несложную технику этого массажа, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом. Он учтет ваши индивидуальные особенности и стадию течения заболевания, на которой самомассаж будет наиболее эффективен.

Массаж спины

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Немного прогнуться. Тыльной стороной кистей произвести легкое поглаживание спины от верхнего края тазовых костей до лопаток. Кисти рук поочередно движутся от позвоночного столба к бокам. В том же направлении, плотно прижимая пальцы, произвести ими надавливание на мышцы спины. После этого повторить поглаживание.

Массаж пояснично-крестцового отдела

Исходное положение – стоя. Поглаживание: руки движутся вдоль позвоночника от середины ягодиц к пояснице, затем вправо и влево по верхним краям тазовых костей. Подушечками пальцев выполнить кругообразное растирание. Пальцы обеих рук делают мелкие вращательные движения, плавно надавливая и как бы прощупывая копчик, крестец, поясницу. Руки двигаются от копчика вверх до поясницы, а затем в стороны. Установив подушечки пальцев на ширину ладони по обе стороны от позвоночника, произвести ими скользящие встречные движения, сдвигая кожу к позвоночному столбу. Таким образом растирают всю поясницу. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Туловище наклонить вперед под углом 90 градусов. Сделать четыре – шесть круговых движений туловища в обе стороны. Дыхание спокойное. Закончить массаж поглаживанием пояснично-крестцовой области.

Массаж ягодиц

Исходное положение – стоя. Тяжесть тела перенести на левую ногу, правую отвести в сторону, чуть согнуть в колене и поставить на носок. Массаж правой ягодичной мышцы: правой ладонью произвести три-четыре поглаживания ягодицы снизу вверх, а затем в том же направлении – основанием ладони. Захватив ягодичную мышцу, разминать ее между пальцами, одновременно продвигая руку снизу вверх и несколько смещая мышцу в сторону. Захватив мышцу большим пальцем с одной стороны, безымянным и мизинцем с другой, произвести легкое потряхивание. Закончить самомассаж поглаживанием ягодичной области. Таким же образом промассировать левую ягодицу.

Массаж живота

Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, под головой подушка. Четырьмя пальцами правой руки произвести легкое поглаживание

вокруг пупка по ходу часовой стрелки, постепенно расширяя круги. Затем произвести поглаживание в том же направлении ладонью, но начинать следует с больших кругов, постепенно сужая их. Над лобком давление следует ослаблять. Поглаживание выполнять в течение 20 – 40 секунд. Пальцами обеих рук захватить как бы в щипцы оба реберных края и, скользя по ним, сделать прямолинейное растирание в стороны. Слегка согнув кисть правой руки, погрузить кончики пальцев в брюшную стенку. Производить вращательные растирающие движения сужающимися кругами к пупку от правой паховой складки, затем в обратном направлении расширяющимися кругами. Закончить массаж поглаживанием.

Физиотерапия

При простатите физиотерапия может быть использована в самом разном варианте, но в любом случае ее действие направлено на усиление кровообращения в органах малого таза, что повышает эффективность реабилитационных мероприятий. Для физиотерапии могут быть использованы электромагнитные колебания, ультразвуковые волны, лазерное воздействие или просто повышение температуры в прямой кишке. Если нет возможности проводить физиотерапию, можно ограничиться микроклизмами из различных лекарственных препаратов и теплой воды.

Ультразвук

Ультразвук – это высокочастотные механические колебания. Ультразвук обладает мощным противовоспалительным действием, способствует рассасыванию и размягчению различных уплотнений, рубцовых элементов, усиливает общие и местные обменные процессы, улучшает питание тканей. Воздействие ультразвуком в грудном и поясничном отделах позвоночника значительно повышает половую функцию у мужчин. При простатите отчетливо проявляется его обезболивающее действие. Снятие болевого синдрома уменьшает воспалительные явления, восстанавливает диурез, а также состав мочи до нормы и специфическую реактивность организма. Ультразвуковые колебания благоприятно влияют на состояние иммунитета, активируют микроциркуляцию простаты и повышают проницаемость клеточных мембран. Бактерицидное действие ультразвука обусловлено повреждением клеточных оболочек микроорганизмов. Положительный максимальный эффект проявляется при использовании малых доз ультразвука: $1/5 - 3/5$ Вт/см². Противопоказаниями для его назначения являются трещины прямой кишки и кровоточащий геморрой.

В клинической практике врачами используются трансректальная (через прямую кишку) и накожная методики. В связи с тем, что простата ближе расположена к передней стенке прямой кишки, наиболее эффективной из них врачи считают трансректальную методику. Методика трансректальной ультразвуковой терапии простаты проста, не стоит сразу пугаться и отказываться от нее. Больному после опорожнения кишечника предлагают прилечь на правый бок с подтянутыми к животу ногами и вводят в его прямую кишку смазанный вазелином ректальный излучатель. Включив аппарат, врач производит медленные продольные движения излучателем над простатой. Продолжительность воздействия – 4 – 6 минут. Курс лечения – до десяти ежедневных процедур.

В случае наличия трещин прямой кишки или геморроя проводят накожную ультразвуковую терапию. Перед процедурой тщательно выбритую надлобковую область и промежность больного обязательно нужно смазать вазелиновым маслом. Время облучения составляет 7 – 9 минут через день. Курс лечения – до десяти процедур.

Важное практическое значение имеет возможность применения для реабилитации ультразвука в сочетании с лекарственными веществами (ультрафонофорез). Обычно для ультрафонофореза врачи назначают гидрокортизон, димексид, новокаин, кордицепс или лечебную грязь. Процедура хороша тем, что ультразвук обеспечивает более глубокое проникновение лекарственного вещества в железу по сравнению с другими способами введения в нее препаратов, сразу создает высокую концентрацию препарата в пораженном органе, что и нужно для быстрого преодоления последствий неприятного недуга. Еще одно достоинство ультрафонофореза – возможность введения лекарственного препарата в участки с нарушенным кровообращением. По мере стихания воспалительного процесса врачи дополнительно используют для «долечивания» болезни и восстановления сил индуктотермию, озокеритовые, парафиновые и грязевые аппликации на зону «трусиков». Намекните своему врачу о них, если не можете дождаться, когда врач сам назначит перечисленные процедуры. Вряд ли он забыл о них, но – на всякий случай, ведь вы теперь знаете об их пользе.

Светотерапия

Светотерапия, или лечение светом, представляет собой именно то, о чем вы подумали. Это дозированное облучение тела или его ограниченных участков либо солнечными лучами, либо искусственными источниками облучения (инфракрасного, видимого, ультрафиолетового, лазерного).

Лечебное и профилактическое действие инфракрасного излучения основано на активном расширении просвета сосудов тех органов и тканей, которые связаны с облучаемым участком кожи. Под влиянием инфракрасных лучей в них улучшается обмен веществ, питание клеток, ускоряются окислительные процессы, что само по себе не может не оказать оздоровительный эффект на человека. Болеутоляющее действие солнечного света и его искусственных заменителей в условиях лечебного учреждения врачи объясняют изменением чувствительности рецепторов, понижением мышечного тонуса и снятием спазма, что в совокупности и снижает у больного неприятные ощущения. Помимо того, ультрафиолетовое излучение подстегивает иммунобиологические силы страдающего от болезни организма, улучшает кровообращение в области малого таза и способствует рассасыванию патологических уплотнений в расположенных там органах.

Методика эритемотерапии (буквально – «покраснение лечит») «трусиковой» зоны, которую назначают больному простатитом, заключается в том, что ему последовательно облучают шесть полей на его теле (область поясницы, ягодиц и переднюю поверхность бедер – отдельно верхней и средней части). В день врачи назначают облучение не более чем двух полей тела больного. Количество процедур высчитывается лечащим врачом так, чтобы один участок за курс лечения подвергся облучению четыре-пять раз.

Другим видом светотерапии, назначаемой при воспалительных заболеваниях у мужчин, является воздействие на больные органы лазерным светом – лазеротерапия. Благодаря ее влиянию стимулируется восстановление слизистой оболочки мочевыводящего канала и ткани предстательной железы, подстегиваются процессы общего и местного иммунитета. Кроме того, лазеротерапия способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы в органах, вследствие чего у больного уменьшаются застойные явления в предстательной железе.

Для неискушенного наблюдателя эта процедура ничем не отличается от предыдущей, впрочем, и для самого больного тоже. Ему так же, как и при лечении ультразвуком, с помощью ректального зонда через прямую кишку вводят гибкий световод, излучение которого направляют на область предстательной железы. Продолжительность ежедневных облучений не должна превышать 4 – 6 минут, на курс лечения врачом отводится 10 – 12 процедур.

Для тех, кому надо лечиться, но по разным причинам исключена возможность ректального введения зондов-излучателей лечебных приборов,

недавно появилась возможность применять такое светолечение, которое ранее было недоступным. В медицинской литературе опубликованы сообщения о том, что врачами получены положительные результаты при чрезкожном облучении уретры гелий-неоновым лазером. Таким образом, вводить зонд через прямую кишку не надо.

В завершение стоит сообщить, что лазерорефлексотерапия может применяться врачом и как самостоятельный метод лечения и реабилитации больных хроническим простатитом, и в сочетании с антибактериальными препаратами.

Теплолечение, грязелечение и водолечение

Теплолечение предусматривает использование таких специальных веществ, как парафин и озокерит. Более выраженный целительный эффект от применения озокерита специалисты объясняют химическим воздействием на больного содержащимися в озокерите минеральными маслами и смолами. Считается, что озокеритотерапия оказывает обезболивающее, рассасывающее, противовоспалительное и спазмолитическое действие. Кроме того, отмечено усиление процессов торможения в центральной нервной системе, что снижает у больного простатитом неприятные ощущения. Также медиками доказано биостимулирующее влияние озокерита на пораженные болезнью ткани.

При хронических простатитах парафин и озокерит, нагретые до 45 – 50 °С, ежедневно наносят на кожу промежности и половых органов на 20 – 30 минут. Курс лечения назначается врачом из расчета 12 – 14 процедур. Существует возможность усилить эффект от таких процедур. Для этого врачи советуют сочетать парафиновые или озокеритовые аппликации, наносимые на тело в форме трусов, с ректальными грязевыми тампонами. Чтобы приготовить грязевой тампон, нужно использовать иловые и торфяные грязи. Содержащиеся в них соли, газы и живые микроорганизмы усиливают действие парафиновых или озокеритовых аппликаций за счет своей высокой теплоемкости и биологической активности. Кроме того, лечебные грязи стимулируют кроветворение и процессы регенерации тканей у больного. Лечебную грязь используют и в виде аппликаций трусов при температуре 40 – 47 °С в течение 10 – 15 минут через день (или через два дня). На курс показано 15 – 20 процедур.

Для ректальных грязевых процедур врачами предложен специальный шприц. Вначале необходимо опорожнить мочевого пузырь и очистить

кишечник. После введения грязевого тампона (200 г лечебной грязи, нагретой до 38 – 40 °С, на один тампон) нужно улечься на живот и укутаться одеялом. Через 10 минут следует осторожно, не напрягаясь, повернуться на левый бок. Грязевой тампон можно оставить в прямой кишке на 30 – 40 минут. Введение повторяют через день. На курс лечения достаточно 15 процедур.

Наиболее простым и вполне доступным методом, легко выполнимым и в домашних условиях, является водолечение. Чаще всего назначают горячие сидячие ванны (рекомендуется постепенное повышение температуры с 36 – 37 °С до 42 – 45 °С в течение 30 – 40 минут). Курс лечения – 7 – 10 (реже 14 – 20) процедур, которые проводят через день.

Неплохие результаты для реабилитации после обострения дает восходящий душ промежности. Процедуры длительностью 3 – 5 минут проводят ежедневно (температура воды как у парного молока – 35 – 37 °С). Рекомендованная продолжительность лечения – до 15 – 20 дней. Более эффективны по сравнению с душем микроклизмы из теплой воды (37 – 38 °С), настоев трав (череды, шалфея и других растений) или сульфидной воды в количестве 40 мл (потому и называются микроклизмами). Продолжительность процедуры 8 – 12 минут, количество на курс – 12 – 15. В прямую кишку сероводородную воду предпочтительнее вводить в смеси с новокаином, чтобы уменьшить раздражение слизистой оболочки. Сульфидные воды нормализуют обмен веществ, освобождают организм от недоокисленных продуктов, оказывают противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее и гипосенсибилизирующее действие. Они рекомендуются прежде всего больным со значительными нарушениями кровообращения в области малого таза.

Для лечения больных хроническим простатитом, осложненным бесплодием, можно посоветовать скипидарные ванны, оказывающие сосудорасширяющий и обезболивающий эффект, улучшающие кровообращение в мелких сосудах и терморегуляцию внутренних органов, положительно влияющие на сперматогенез. Концентрацию белой эмульсии скипидара постепенно повышают с 20 до 60 мл на 200 мл воды. Температура скипидарной ванны 36 – 37 °С, продолжительность процедуры 10 минут, на курс – десять процедур.

Лечебная физкультура и гимнастика

Любые физические нагрузки ведут к улучшению кровотока в организме, что важно в любом случае. Но для защиты «второго сердца» мужчины разработаны и специальные гимнастические упражнения, направленные на устранение застойных явлений в малом тазе и профилактику простатита. Рекомендуются движения, развивающие гибкость позвоночника (сгибание, наклоны, повороты, вращение туловища), показана тренировка мышц тазобедренного сустава. Упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой и из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе).

Вот некоторые из них, которые можно применять без назначения врача.

Стоя, сидя, лежа. Сделайте максимально глубокий вдох, выпятив при этом живот. Задержите дыхание на 15 – 20 секунд. Затем выдохните животом; старайтесь, чтобы он при этом полностью исчез, как бы прижался к позвоночнику. Повторяйте по пять – восемь раз трижды в течение дня.

Стоя. Перенесите массу тела на правую ногу, левой делайте свободные махи ногой вперед-назад (50 – 100 движений). Повторите упражнения, начиная с другой ноги.

Стоя. Сделайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо и влево (по 40 наклонов в каждую сторону). Наклоны проводятся в среднем темпе, при этом нога со стороны наклона может быть согнута в колене.

Стоя. Прыжки на месте с изменением высоты подскоков (то выше, то ниже). Упражнение необходимо выполнять в обнаженном виде. Начать с 40 – 60 подскоков; постепенно увеличивая нагрузку, довести до 250 – 350 подскоков ежедневно. Не бойтесь, если вначале вы почувствуете дискомфорт и боли в области гениталий.

При помощи рук. Страхуясь руками, попробуйте сделать прямой шпагат, разводя ноги до максимально возможного уровня. Задержитесь в этом положении на 10 – 40 секунд, а затем постарайтесь хотя бы еще немного увеличить расстояние между ногами. Описанное упражнение очень важно, так как способствует растяжению напряженных приводящих мышц бедра.

Сидя. Ползание на ягодицах. Сядьте на пол, вытянув вперед и в стороны ноги. Переставляя ягодицы, «шагайте» вперед-назад по 20 – 40 «шагов» каждой ягодицей.

Лежа на спине. Упритесь в пол затылком и ягодицами так, чтобы спина приподнялась над полом. Зафиксируйте это положение на 15 секунд. Повторите пять – восемь раз.

Лежа. Упражнение «Лодочка»: лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно приподнимите (оторвите) от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите пять раз.

Лежа на животе. Положите на пол резиновый мяч и лягте на него животом. Упираясь руками о пол, прокатывайте тело по мячу в течение 30 – 40 минут.

Сидя. Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение не менее 30 минут ежедневно.

Сидя. Сядьте областью промежности на мяч для большого тенниса, поддерживая массу тела руками. В течение 4 – 6 минут прокатывайте мяч в зоне промежности, постепенно увеличивая давление. Раз от раза болевой порог будет увеличиваться, и вы добьетесь полного исчезновения боли.

Положение «березка». Упритесь в пол затылком, плечами и локтями; кисти рук поддерживают талию. Задержитесь в этом положении на несколько минут (время зависит от исходного уровня тренированности). Это упражнение хорошо дополнить глубоким дыханием (см. упражнение 1).

Существует много других способов естественного оздоровления и реабилитации человека, страдающего простатитом. И при появлении каких-либо вопросов лучше все же проконсультироваться с врачом, а не заниматься самодиагностикой и самолечением, в том числе с использованием лечебной физкультуры при помощи многочисленных пособий по популярной медицине. Причина – яркая индивидуальность каждого человека и индивидуальные особенности течения болезни у каждого.

Этот метод терапевтического воздействия включает вполне доступные виды физических упражнений (дозированная ходьба, бег, плавание, утренняя гигиеническая гимнастика). Вне периода обострений показаны лыжные прогулки и подвижные виды спорта (волейбол, баскетбол). Лечебная физическая культура может проводиться в виде утренней гигиенической гимнастики (комплекса физических упражнений, выполняемых ежедневно в утренние часы суток). В течение 5 – 7 минут делают простые разминочные упражнения (наклоны и повороты головы, вращение туловища, вращение в

суставах конечностей). Обязательно сочетание с дыхательными упражнениями.

Физические упражнения тонизируют симпатическую нервную систему, регулируют функцию надпочечников, стимулируют адекватные процессы нервной регуляции кровообращения и реактивность сосудистой системы и в целом способствуют ликвидации остаточных явлений воспалительного процесса, последствий гиподинамии, общему укреплению организма и восстановлению трудоспособности. Двигательная активность больного простатитом порадует всех, но в первую очередь пойдет на пользу самому пациенту: его настроение улучшится, несмотря ни на что, уйдет вполне понятная депрессия, улучшится функциональное состояние жизненно важных органов. Поэтому для него движение – это «путь к здоровой простате».

На этом «пути» большое значение приобретает умение правильно дышать. Вдох должен быть медленным, с таким расчетом, чтобы воздух попал во все отделы легких. Затем следует немного задержать дыхание, сделав короткую паузу, и лишь затем медленно начинать выдыхать воздух. Постепенно необходимо научиться выдох (через рот) делать медленнее вдоха (через нос). Паузы между выдохом и следующим вдохом сначала не превышают 2 секунд, затем их удлиняют.

Специальные физические упражнения при простатите

Для восстановления сил при простатитах врачом рекомендуются следующие физические упражнения.

Упражнение 1

Выполняется в положении лежа на спине. Втягивание заднего прохода с последующим расслаблением мышц. Сведение и разведение прямых ног, ног, согнутых в коленях и тазобедренных суставах. Те же упражнения с сопротивлением инструктора.

Подъем таза с опорой стоп о пол и одновременным разведением коленей.

Поочередное и одновременное подтягивание ног, согнутых в коленях, к груди.

Напряженное прогибание позвоночника с опорой на пятки и на локти.

Разведение и сведение прямых ног с последующим перекрещиванием. Поочередные и одновременные круговые движения прямыми ногами изнутри наружу.

Упражнение 2

Выполняется в положении лежа на спине с поднятым тазовым поясом. Опираясь стопами о стену на максимально возможной высоте, проводите сведение и разведение прямых ног. Поочередная и одновременная ротация ног наружу и внутрь. Подъем пояса с опорой на стопы и лопатки.

Упражнение 3

Выполняется в положении на боку. Подтягивание согнутой ноги к груди. Круговые движения прямой ногой. Круговые движения ногой, согнутой в коленном и тазобедренном суставах. Поочередное и одновременное отведение прямых ног в противоположную сторону.

Упражнение 4

Выполняется в положении на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Движение ногами как при плавании стилем кроль, брасс. Разведение прямых ног с последующим перекрещиванием. Прогибание спины с опорой на руки и без опоры.

Упражнение 5

Выполняется в положении стоя. Повороты, наклоны корпуса, сочетания поворотов с наклонами, с движениями рук в сторону поворота. Каждое упражнение следует повторять, начиная с 5 – 6 постепенно увеличивая до 12 – 15 раз, дважды в день, за 2 часа до еды или через 3 часа после.

Упражнения для лечения простаты, рекомендуемые восточной медициной

Восточная медицина использует при лечении больных простатитом физические упражнения, строго согласуемые с актом дыхания.

Упражнение 1

Растирание копчика. В положении лежа на спине согнуть ноги в коленях, руки подложить под голову. Подышать животом десять раз в быстром темпе, затем 20 раз чуть-чуть подвигать тазом из стороны в сторону, растирая копчик. Дышать равномерно. Если после выполнения упражнения поясница не разогрелась, упражнение следует повторить.

Упражнение 2

Сесть на стул лицом к спинке. Держась за спинку, непрерывно вращать плавно тазом по кругу, дышать диафрагмой и во время выдоха резко втягивать анус (задний проход). За время одного вращения рекомендуется вдохнуть и выдохнуть. Повторить упражнение 12 – 15 раз.

Упражнение 3

Встать на расстоянии полушага от стены (лицом к ней) так, чтобы, слегка опираясь пальцами рук о стену, было удобно переминаясь с ноги на ногу, не отрывая носки от пола. Такой «бег» похож на танец, в нем принимает участие все тело. Дышать ритмично. Продолжительность упражнения 2 – 5 минут.

Упражнение 4

Имитирует движение кобры. Лечь на живот, руки согнуть, ладонями опереться о пол на уровне подмышек, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и сомкнуть, носки вытянуть. Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, приподнять плечи и прогнуть спину так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижалось к полу. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время вдоха опустить грудь и голову, полежать, расслабив мышцы.

Эффективно также простое упражнение, которое можно выполнять незаметно для окружающих в любом месте, – это втягивание заднего прохода на выдохе. Особенно это упражнение рекомендуется тем, кто проводит свой рабочий день в сидячем положении, и тем, кто страдает геморроем. Делать

его следует в течение дня не менее 120 – 180 раз в любом положении – стоя, сидя, лежа.

Противопоказаниями к занятиям лечебной гимнастикой, физкультурой и спортом являются:

- сильные боли в предстательной железе;
- венерические и инфекционные заболевания;
- повышенная температура.

В заключение осталось только сказать, что если человек не занимается и не собирается регулярно заниматься физическими упражнениями в любой форме, то он может вообще не затевать никакого лечения и составления программ реабилитации. Бесполезно. Для современного человека достаточная двигательная активность является лучшим лекарством при любой болезни. Какие упражнения выполнять, когда и в каком объеме, человек должен решить сам.

Климатолечение

Самый приятный вид лечения, не правда ли? В условиях курорта на организм человека благоприятное влияние оказывают многочисленные факторы внешней среды (теплые воздушные и песочные ванны, прогулки, морские купания и другие). Климатолечение может включать в себя грязевые ванны, минеральные воды, бальнеотерапию и психоэмоциональную разгрузку. Перечисленные способы лечения позволяют улучшить крово- и лимфообращение в органах малого таза, дренажную функцию органа, окислительно-восстановительные процессы. Они также устраняют болевые синдромы, повышают защитные функции организма, восстанавливают функции половых органов. Да что тут много говорить! Все понятно. К числу наиболее известных на территории СНГ курортов, где с успехом лечат хронический простатит и восстанавливают нормальные функции организма, относятся: Бердянск, Березовские минеральные воды, Боржоми, Железноводск, Евпатория, Ессентуки, Кисловодск, Куяльник, Сочи, Хмельник, Шкло и Ялта.

Коррекция образа жизни

Конечно, корректировать свой образ жизни следует в сторону модного ныне здорового стиля. Нормализация образа жизни необходима как для лечения, так и для профилактики простатита, ведь если оставить без

изменения предрасполагающие к заболеванию факторы, рано или поздно оно возникнет вновь. Поэтому необходимо внести рациональные изменения в свою жизнь. Занятия спортом, прогулки, правильный режим сна и бодрствования, полноценное и достаточное питание служат залогом того, что это неприятное заболевание останется в прошлом.

Воспаление предстательной железы – это заболевание, избежать которое значительно проще, чем вылечить. Подумайте об этом – возможно, вы предпочтете внести незначительные изменения в свою жизнь, которые будут полезны не только с точки зрения профилактики простатита, нежели потом страдать от этого неприятного заболевания и тратить немалые деньги для приведения себя в форму посредством реализации многочисленных реабилитационных программ.

Глава 5

Как помочь желудку

На вопрос: «Я живу, чтобы есть, или ем, чтобы жить?» – каждый отвечает по-своему. Владелец здорового желудка уже счастливый человек, потому что для него «все полезно, что в рот полезло». А малейшие сбои в работоспособности этого лучшего друга человека тотчас приводят к плохому настроению и тотальной нелюбви ко всем окружающим – обладателям здорового желудочно-кишечного тракта. Недаром в народе про самые крупные неприятности говорят: «Они меня до язвы доведут». Разнообразные гастриты, колиты, дуодениты и их «апофеоз» – язва желудка или кишечника – это Божья кара для современного человека, живущего в неблагоприятной окружающей среде, вынужденного нарушать режим питания и сна, отвечающего сильнейшими стрессами на быстро меняющийся мир вокруг... И – пренебрегающего своим здоровьем! Что преступно по сути своей. Тем более что поддерживать желудок в приличном работоспособном состоянии не очень сложно, надо только знать, как это сделать.

Остановитесь в каждодневном беге на секунду и посмотрите на проблему более спокойно. Иначе и в самом деле недалеко до язвы (или она уже есть?). Может быть, хватит страдать самому и злиться на врачей, близких, сослуживцев? Пришло время взять свое здоровье в собственные руки. И на помощь вам готова прийти реабилитационная терапия – комплекс деликатных и весьма эффективных методов восстановления здоровья, в число которых входит множество способов подправить здоровье, начиная с простой очистки желудочно-кишечного тракта, например, по Малахову,

курса минеральных вод и кишечного орошения рапой (высокоминерализованной водой). Удивительное по силе лечебное воздействие оказывают древние методики акупунктуры и акупрессуры – воздействия на активные точки при помощи пальцевого массажа или игл. Воздействие на эти точки активизирует внутренние ресурсы организма и помогает ему восстановиться. Но давайте по порядку.

Заболевания органов желудочно-кишечного тракта

Заболевания органов желудочно-кишечного тракта включают патологию пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, тонкой и толстой кишки. Характер изменений может быть различным – воспалительные, дистрофические, доброкачественные и злокачественные новообразования, нарушения моторики, бактериальной флоры и другие. Распространенность этой патологии пугающе широка и не имеет склонности к снижению. Язвенная болезнь по-прежнему остается основной болезнью в гастроэнтерологии. Это обусловлено ее распространенностью, рецидивирующим характером течения и наличием осложнений (кровотечение, перфорация, непроходимость).

Среди других заболеваний пищеварительного тракта наиболее значимыми являются рефлюкс-эзофагит (заболевание пищевода), антральный гастрит (гастрит выходного отдела желудка), различные варианты дуоденитов (патология двенадцатиперстной кишки), заболевания кишечника (колиты, дивертикулезы, дивертикулиты, полипы и другие), часто в сочетании с нарушением моторики (дискинезией) и флоры (дисбактериозом), а также заболевания и синдромы, возникшие после операций в отдаленные сроки. Их проявления у человека состоят из местных и общих симптомов. К самым распространенным и общим для большинства больных относятся боли в различных отделах живота, диспепсические явления (отрыжка, тошнота, рвота, изжога), нарушения стула (запоры или поносы), изменения характера кала и наличие патологических примесей (слизь, кровь), вздутие, урчание в животе. Общие симптомы – изменения в крови, потеря веса, слабость, утомляемость, изменение фона настроения. Возможные осложнения – кровотечения из различных отделов желудочно-кишечного тракта, прободение (разрыв стенки органа), непроходимость, перерождение в злокачественное новообразование. В этих случаях пациентам показано оперативное лечение, после которого реабилитация проводится до выздоровления. При наличии болевых и диспепсических симптомов пациенту необходимо обратиться к врачу и пройти обследование. После

установления диагноза врач совместно с больным избирает необходимый вид лечения – амбулаторный, стационарный, санаторный. Среди разработанных методов терапии существенную роль играет система многоэтапной реабилитации, которая включает последовательное использование лечебных мероприятий в зависимости от стадии, формы заболевания, наличия осложнений и сопутствующей патологии.

Пациенты, страдающие патологией органов пищеварительного тракта, должны находиться под наблюдением врача-терапевта или гастроэнтеролога и один-два раза в год проходить обследование и лечение. Что следует знать о методах восстановительного лечения? Упомянем некоторые, наиболее важные из них.

Лечебное питание

Без диеты нет реабилитации. Лечение всех болезней желудка и реабилитация после обострения начинается с диеты. (Кстати, слово «диета» в переводе с греческого означает «правильный образ жизни», а не ограничение приема тех или иных продуктов в питании.) Но может ли детальный подбор продуктов питания избавить от проблем с желудком? На самом деле гораздо больше пользы принесут вам простые и общие правила, не отягощенные жесткими запретами.

Повышенная кислотность и другие проблемы с желудком не являются следствием неправильного питания. Все мы со строго научной точки зрения питаемся неправильно. Однако проблемы возникают не у всех, а у молодых людей с гастритом они с возрастом чаще всего проходят. В случае необходимости гастроэнтеролог при личной встрече поможет установить причину проблем и помочь вам. Рекомендуемые наборы продуктов в сыром и обработанном видах можно найти в многочисленных справочниках. Преимущественно там приведены меню-раскладки для расчета того, как оптимально прокормить какой-либо организованный коллектив, например больничное отделение. Но наш организм гораздо мудрее, чем все справочники, и, пока вы молоды, нужно ему доверять. Ведь организм каждого млекопитающего (а в их числе и человек) настроен таким образом, что живущие на воле животные никогда не жиреют, не истощаются, не страдают авитаминозами и не едят лишнего. А человек пытается понять, как ему правильно есть, игнорируя природу. Например, современная теория «сбалансированного питания» родилась в Германии более ста лет назад. Немецкий физиолог Фойт, решив определить, сколько же пищи нужно человеку, попросту взял среднемесячный заработок немецкого рабочего и,

исходя из рыночных цен, прикинул, сколько еды на эти деньги можно купить. Потом он назвал это физиологически необходимой нормой. А уж затем пошли работы по детализации и совершенствованию этой гипотезы...

За рубежом диетологию называют нутриционизмом – учением об оздоровлении и лечении болезней с помощью изменения питания. Эту дисциплину считают не медицинской, а вспомогательной (комплементарной), и занимаются ею не врачи. Так, американские национальные советы по питанию для людей, не страдающих хроническими болезнями, разумны, просты и не отягощены деталями. Суть их заключается в том, что они рекомендуют разнообразное питание; уравнивание потребляемой еды достаточной физической активностью с тем, чтобы поддерживать стабильный вес тела или снижать его при избыточности; использовать рацион с большим содержанием зерновых (крупяных) продуктов, овощей и фруктов, с низким содержанием жира, насыщенных жиров и холестерина, а также с низким содержанием сахаров. Кроме того, считается важным использование рациона с умеренным содержанием соли и натрия. Лица, потребляющие алкогольные напитки, должны стараться делать это умеренно.

Русская национальная кухня, если ее рассмотреть с позиций и рекомендаций по питанию Всемирной организации здравоохранения, самая здоровая: «Щи да каша – пища наша». Плюс ржаной хлеб, репчатый лук, чеснок и «рыбные дни» два раза в неделю. Предполагаем, что именно так и кормят людей для поддержания физического здоровья и выносливости. Только нужно не забывать об обязательных занятиях спортом на открытом воздухе.

Попытаемся конкретизировать сказанное, подчеркнув, что важными компонентами реабилитации являются:

- соблюдение диеты и режима питания;
- отказ от курения и употребления алкогольных напитков, особенно недоброкачественных;
- удлинение времени сна до 9 – 10 часов;
- освобождение от посменной работы, особенно в ночное время;
- физиотерапия;
- санация полости рта;

- психотерапевтическое воздействие (защита от отрицательных эмоций, воздействия стрессов, депрессии);
- лечение сопутствующих заболеваний.

Основная идея диетотерапии заключается в том, что определенный набор продуктов, способ кулинарной обработки пищи и режим питания могут ускорять заживление язвы. Соблюдение диеты помогает подавлять секрецию соляной кислоты, тормозить повышенную двигательную активность желудочно-кишечного тракта, предохранять слизистую оболочку от действия повреждающих факторов, обеспечивать организм достаточным количеством необходимых ему пищевых веществ.

Диета, особенно в период обострения, должна защищать слизистые желудочно-кишечного тракта от химического, механического и термического раздражения. Супы готовят слизистые, на овощном отваре или молочные, при этом нередко советуют употреблять их протертыми, рыбу и мясо применяют отварными или приготовленными на пару в виде кнелей, фрикаделек, а овощи и фрукты – в виде пюре. Нередко в диету включают жидкие каши на молоке (рисовая, манная, овсяная и другие), пудинги, тертые фрукты не кислых сортов в виде пюре. Непременным условием является соблюдение режима питания – пять-шесть раз в день. При применении лечебного питания важно учитывать наличие сопутствующих заболеваний органов пищеварения и индивидуальную непереносимость некоторых продуктов питания, например молока.

Медицинские диеты

Для того чтобы вы смогли легче сориентироваться в рекомендациях по организации питания больных заболеваниями желудка, приводим подробное описание так называемых медицинских диет – столов, то есть того, как организуют питание гастроэнтерологических пациентов в больницах. Их знание поможет организовать правильное питание больного на дому.

Стол № 1 показан при затихании обострения язвенной болезни, на протяжении 6 – 12 месяцев после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Состав: протертые молочные и овощные (кроме капусты), крупяные слизистые супы (но не мясные и не рыбные); овощи в вареном измельченном (пюрированном) виде или в виде паровых пудингов; протертые каши с

маслом, молоком; отварное тощее мясо, отварная рыба нежирных сортов (треска, окунь, щука), мясные, рыбные паровые котлеты, курица отварная без кожицы; сливочное, оливковое, подсолнечное масло; молоко, простокваша некислая, сливки, свежий нежирный, лучше протертый творог, некислая сметана; яйца всмятку или в виде паровых омлетов; белый черствый хлеб, белые несдобные сухари; сладкие сорта ягод и фруктов, овощные, фруктовые, ягодные соки, настой шиповника, кисели, компоты из сладких ягод, фруктов в протертом виде, сахар, варенье, чай, какао – слабые, с молоком.

По мере улучшения общего состояния пищу дают в вареном, но не протертом виде. Поваренную соль ограничивают до 8 г. Добавляют витамины А, С, группы В. Пищу принимают часто, пять-шесть раз в сутки, хорошо ее пережевывая. Следует избегать слишком горячей или слишком холодной пищи.

Стол № 1а показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Состав: молоко (четыре-пять стаканов), слизистые крупяные, например манные, молочные или из пшеничных отрубей супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (два-три раза в день) или в виде паровых омлетов; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое (70 – 80 г в день) или оливковое масло (добавлять к блюдам), сливки; кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком (сахар до 50 г в день). Соль ограничить до 5 – 8 г (помните, что 3 – 5 г соли содержится в продуктах, 5 – 8 г – в хлебе), свободной жидкости не более 1,5 л. Дополнительно – витамины А, С, группы В (В1, В2, РР). Прием пищи при постельном режиме через каждые 2 – 3 часа в жидком и полужидком виде, она должна быть теплой. При плохой переносимости молока (пучение живота, понос) его рекомендуют давать малыми количествами, разбавляя слабым чаем.

Стол № 1б показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Состав: помимо блюд, перечисленных выше, разрешаются паровые мясные, рыбные блюда в виде кнелей, паровых котлет; протертые молочные супы из рисовой, ячневой, перловой крупы с протертыми овощами; каши в протертом виде на молоке; пшеничные сухари – до 100 г. Соль ограничивают до 8 г,

дополнительно – витамины А, С, группы В. Питание шестикратное в полужидком и пюреобразном виде.

При гастрите с секреторной недостаточностью назначают стол № 2. Пища должна быть разнообразной по составу, полноценной и содержать продукты, стимулирующие секреторную функцию и улучшающие аппетит.

Рекомендуют супы на обезжиренном рыбном или мясном бульоне, укроп, петрушку, вымоченную сельдь, нежирные рыбу и мясо. Разрешается черствый ржаной хлеб (при его переносимости), тушеные и вареные овощи, каши на воде или с добавлением молока или яйца всмятку, неострые сорта сыра, фруктовые и овощные соки, кислые молочные продукты (кефир, простокваша), творог (свежий или в виде запеканки, пудинга).

При выборе диеты необходимо учитывать сопутствующие заболевания кишечника, поджелудочной железы, желчного пузыря. При наличии симптомов хронического холецистита или панкреатита назначают диету (стол № 5) с исключением цельного молока и ограничением свежих овощей и фруктов, при склонности к поносам назначают диету № 4. Длительность диетического лечения определяется индивидуально.

Жиры в нашей пище

Построение лечебного питания невозможно без знания содержания жиров в компонентах нашей пищи. Общеизвестна роль жиров в развитии атеросклероза – основной причины смерти взрослых людей. Имеется и другая сторона «жировой проблемы»: нарушение их переваривания при многих болезнях пищеварительных органов. При этих расстройствах приходится прибегать к лечебному питанию, построение которого невозможно без знания содержания жиров в компонентах нашей пищи. Более того, лечение препаратами ферментов, расщепляющих жиры, становится гораздо более эффективным, если доза фермента соответствует количеству съеденного жира.

В таблице представлены содержание жиров (в граммах) и энергетическая ценность (в килокалориях) наиболее распространенных пищевых продуктов в расчете на 100 г или 100 мл продукта. Пригодятся эти сведения и тем, кто стремится похудеть.

Продукт	Содержание жиров (г/100 г)	Энергетическая ценность (ккал/100 г)
Молочные продукты, масло, жиры		
Подсолнечное масло	99,9	898
Оливковое масло	99,6	926
Сливочное масло	83,2	776
Маргарин	80	722
Майонез	78,9	718
Сыр «Эмменталь»	29,7	383
Сыр «Гауда»	29,2	365
Сыр с грибами	29,8	355
Сыр «Эдамер»	23,4	315
Плавленый сыр	23,6	270
Сыр «Моцарелла»	16,1	225
Сыр «Камамбер»	13,5	216
Сливки 30% -ной жирности	31,7	308
Творог 40% -ной жирности	10,1	157
Творог 20% -ной жирности	5,1	106
Творог нежирный	2,0	68
Сметана	18	189
Молоко 3% -ной жирности	3,8	66
Молоко нежирное	1,6	47
Йогурт 3% -ной жирности	3,8	69

Йогурт нежирный	1,6	49
Мороженое	11,7	205
Сгущенное молоко	7,6	132
Пахта	0,5	35
Мясо, колбасные изделия		
Колбаса «Салями»	49,7	519
Колбаса полукопченая	32,8	345
Ливерная колбаса	41,2	420
Курица на вертеле	5,6	133
Куриные окорочка	3,1	110
Куриные грудки	0,9	99
Грудки индюшки	0,9	105
Гусь	31,0	342
Сосиски	24,4	269
Бутерброд с горячей сосиской	25,3	277
Необработанная рубленая свинина	45	456
Копченый окорок	33,3	372
Вареный окорок	12,8	201
Котлеты из свинины	13	193
Свиная отбивная	9,9	176
Мясо кролика	7,6	152
Бифштекс (филе)	4,4	116
Котлеты из телятины	3,1	112
Говяжья печень	4,1	114
Филе из баранины	3,4	112
Рыба и морепродукты		
Угорь копченый	28,6	329
Тунец	15,5	226

Тунец в масле	20,9	303
Сельдь	14,9	207
Соленая сельдь	15,4	218
Сардина	5,2	124
Сардины в масле	13,9	222
Лосось	13,6	202
Скумбрия	11,9	182
Карп	4,8	115
Морской окунь	3,6	105
Форель	2,7	102
Камбала	0,8	76
Сайда	0,8	80
Серебряный карась	0,4	74
Пикша	0,1	73
Омар	1,9	81
Лангуст	1,4	87
Мидии	1,3	51
Хлеб и мучные изделия		
Марципан	24,9	497
Печенье жирное	11	435
Овсяное печенье	7,0	364
Крекер	4,3	369
Рогалики	2,5	270
Булочка	1,9	272
Хрустящие хлебцы	1,4	383
Соленый крекер	0,5	350
Пшеничный хлеб	1,2	244
Пшенично-ржаной хлеб из муки грубого помола	1,1	240

Ржаной хлеб	0,9	212
Ржано-пшеничный хлеб из муки грубого помола	1,2	209
Французская булка	1,0	252
Лапша яичная	3,3	352
Лапша простая	2,0	349
Рис неполированный	2,2	348
Рис полированный	0,6	347
Овощи, фрукты, орехи		
Яблоки	0,4	50
Яблочный сок	0	47
Клубника	0,4	31
Черешня	0,4	57
Мандарины	0,3	46
Груши	0,3	44
Виноград	0,3	67
Малина	0,3	29
Апельсины	0,2	43
Апельсиновый сок	0,2	44
Сливы	0,2	51
Бананы	0,2	90
Персики	0,1	39
Листовой салат	0,4	14
Цукини	0,4	18
Цветная капуста	0,3	24
Лук-порей	0,3	25
Шпинат	0,3	15
Сладкий перец	0,3	20
Помидоры	0,2	17

Морковь	0,2	26
Морковный сок	0,2	22
Салат-латук	0,2	11
Баклажаны	0,2	20
Бобы	0,2	36
Брокколи	0,2	23
Огурцы	0,2	13
Картофель	0,1	70
Картофельные чипсы	39,4	549
Спаржа	0,1	14
Кукурузные хлопья	0,6	353
Воздушная кукуруза	5,0	386
Грецкие орехи	62,5	669
Фундук	61,6	648
Миндаль	54,1	598
Фисташки	51,6	621
Арахис	49,4	586
Ореховая паста	31,3	542
Другие продукты		
Яйцо	6,2	92
Шоколад	31,5	550

Какие продукты не только кормят, но и лечат?

Ни для кого не секрет, какими опасными побочными действиями обладают многие антибиотики, предлагаемые официальной медициной для борьбы с различными инфекциями, в том числе при лечении заболеваний желудка, обусловленных инфекцией холикобактер. Как избежать осложнений, если вам все же пришлось принимать лекарства?

Практически каждый антибиотик оказывает отрицательное воздействие на микрофлору желудочно-кишечного тракта. Но если флору можно восстановить, то случаются побочные эффекты, которые необратимы. Что же делать? Есть два мощных, проверенных веками, а стало быть, на сотнях миллионов людей средства. Первое – это укрепление иммунитета, второе – использование природных антибиотиков для усиления первого. Во многих мировых медицинских центрах уже много лет ведутся исследования лекарственных средств, дарованных нам самой природой.

Чеснок

Мощный природный антибиотик – чеснок. Установлено, что чеснок более сильный антибиотик, чем пенициллин, ампициллин, доксициклин, стрептомицин и цефалексин, то есть сильнее, чем самые мощные из используемых в наше время антибиотиков. Ежедневный прием двух-трех зубчиков чеснока настолько «прочесочит» ваш организм, что любые бактерии его будут просто избегать (и не только микробы, но тут уж придется выбирать). Однако приверженцам чеснока следует помнить, что у людей с больной печенью и слабыми почками он может вызвать соответственно вздутие живота и циститы. Поэтому лучше либо натереть чесноком корочку хлеба и съесть ее, либо положить порезанный на дольки чеснок в готовое горячее блюдо сразу же, как только вы его сняли с огня, накрыть крышкой и есть не раньше чем через пять минут, чтобы дать время блюду настояться.

А теперь поговорим о других «препаратах» для лечения и питания организма различными «строительными» веществами (витаминами, минералами и микроэлементами). Вы их все знаете, но вряд ли постоянно употребляете.

Груша

Этот популярный фрукт – важнейший источник витамина В9, или, по-другому, фолиевой кислоты, которая играет важную роль в процессах кроветворения. Груша содержит также большое количество веществ, обладающих капилляроукрепляющим и противовоспалительным действием. В груше содержится большое количество цинка, марганца, кобальта. Цинк – важнейший минерал для укрепления иммунитета. Используют грушу в народной медицине как закрепляющее средство. Лечебным действием обладают не только свежие, но и сушеные плоды. Из них готовят отвары, кисели. Отвар сушеных груш применяют при поносах и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При обострении желудочно-кишечных заболеваний от употребления сырых груш лучше воздержаться. Можно пить отвар из сухих или даже сырых груш.

Морковь

В корнеплодах моркови мы найдем очень много витаминов. В состав семян моркови входят: жирное масло (13%), эфирные масла, флавоновые соединения. Цветки содержат антоцианы, флавоноиды. Ботва – витамин В2 и каротиноиды. Так что ничего не выбрасывайте, ешьте зелень тоже. Как пищевой продукт растительного происхождения, морковь обращает на себя внимание врачей в первую очередь высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. В морковном соке его содержится в четыре раза больше, чем в томатном и абрикосовом.

Полезно знать, что усвоение организмом содержащегося в моркови каротина будет значительно выше, если ее заправлять растительным маслом или добавлять немного сока лимона. Выделяется морковь среди других овощей и повышенным содержанием солей калия, особенно необходимых при болезнях сердца, сосудов и почек. Наконец, сравнительно недавно выявлено еще одно целебное свойство моркови: оказалось, что по содержанию фитонцидов – веществ, губительно действующих на «плохую» микрофлору, морковь почти не уступает луку и чесноку. Если поест немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости значительно уменьшится. Лечебные свойства моркови очень разнообразны. Общее действие на организм содержащихся в ней биоактивных веществ проявляется в повышении жизненного тонуса, уменьшении восприимчивости к инфекциям, в регуляции водного и водно-солевого обмена. Употребление моркови полезно при многих заболеваниях, а не только при расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта. Морковь обладает противовоспалительным, мочегонным, ветрогонным, слабительным, лактогонным, спазмолитическим, противоопухолевым, глистогонным, ранозаживляющим действием. Морковь рекомендуют при инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, калькулезном холецистите, почечнокаменной болезни, анемии, злокачественных опухолях, обменном полиартрите, снижении лактации, глистной инвазии (острицы), геморрое, катаре верхних дыхательных путей, стоматите.

Длительное употребление в пищу тертой моркови, заправленной сметаной или маслом, а также морковного сока (по 1/2 стакана через день) повышает сопротивляемость организма к инфекциям, а при злокачественных опухолях рекомендуется прием сока внутрь по одному стакану три раза в день натощак.

Санитар кишечника

Клетчатка – компонент растительной пищи, который не усваивается организмом и проходит транзитом через кишечник. Производители продуктов питания еще век назад решили, что клетчатка – ненужный балласт, и стали делать рафинированные растительные продукты без балластных веществ, к которым относится и клетчатка. Примеры успешного отделения «полезной» еды от балласта – белая мука, сахар, макароны, рис. Только спустя столетие ученые пришли к выводу, что тщательное удаление «ненужной» клетчатки из основных продуктов привело к росту заболеваемости инфарктом миокарда, раком толстого кишечника, диабетом, геморроем. Сейчас уже никто не сомневается в полезности клетчатки. Ее называют не только санитаром кишечника, но и личным доктором всего организма.

Клетчатка бывает двух видов: растворимая и нерастворимая.

Растворимая снижает уровень холестерина и сахара в крови; особенно полезна людям со склонностью к сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям; не препятствует усвоению из пищи минералов, поэтому ее можно употреблять вместе с любыми продуктами.

Продукты с растворимой клетчаткой: овес и овсяные отруби, льняное семя, бобы и горох, морковь, яблоки и цитрусовые. Но для нашей темы важнее другая форма клетчатки.

Нерастворимая клетчатка способствует ускорению продвижения пищи по кишечнику, поглощает токсины и вредные вещества из пищи, снижает риск развития рака кишечника, предотвращает запоры. Продукты с нерастворимой клетчаткой: пшеничные, ржаные и рисовые отруби. Их рекомендуется есть за 30 минут до еды один-два раза в день по 1 – 2 ч. ложки.

Внимание! Нерастворимая клетчатка может поглощать различные вещества и минералы, поэтому ее лучше не принимать одновременно с витаминами и лекарствами. Распространенное заблуждение, что, заменив обыкновенный хлеб хлебом с отрубями, можно сполна обеспечить организм клетчаткой. На самом деле в отрубном хлебе отрубей мало, а много рафинированной муки. Включая в рацион такие продукты, мы не пополняем организм достаточным количеством клетчатки, а увеличиваем употребление рафинированной муки и сахаров, и пользы от этого никакой.

Клетчатка защищает от тех заболеваний, которые формируются медленно, в течение всей жизни, поэтому для профилактики продукты, в которых она содержится, желательнее есть регулярно. Например, достаточно съедать в течение дня один фрукт и тарелку салата с зелеными листовыми овощами. Можно также добавить в салат 1 – 2 ч. ложки свежемолотых семян льна.

Если вы прониклись идеей здорового питания, не следует «брать с места в карьер». Кишечник нужно приучать к клетчатке постепенно, иначе он будет активно и неприлично протестовать. Если до этого вы почти не употребляли пищу, богатую волокнами, то вводите ее в рацион постепенно. Сначала, например, кашу, через несколько недель – салаты, затем фрукты и орехи, потом можно переходить и на прием отрубей по 1/4 ч. ложки, постепенно увеличивая количество.

В период, когда болезненные ощущения стихнут, допустимо расширить перечень продуктов и блюд, но это не значит, что можно вернуться к любимому фаст-фуду. Не относитесь к своему питанию легкомысленно: известны многочисленные случаи, когда, регулируя только свое питание, больные тяжелейшими формами язвенной болезни живут долго и счастливо полноценной жизнью.

Физиотерапия

В восстановительном лечении язвенной болезни широко применяют физиотерапию. Почему? Физические факторы способствуют улучшению крово- и лимфообращения, стимулируют процессы восстановления поврежденных тканей (регенерации), регулируют секреторную функцию, оказывают противовоспалительное и обезболивающее (анальгезирующее) действие. Индивидуально врач решает вопрос о назначении методов физиобальнеотерапии. К великому сожалению, физиотерапевтическое лечение противопоказано при осложнениях язвенной болезни и при подозрении на малигнизацию (превращение нормальных клеток в раковые) язвы. Среди физиотерапевтических процедур наиболее часто применяются следующие.

Диадинамотерапия (ДДТ) является одним из эффективных физиотерапевтических методов, применяемых в комплексном лечении больных. ДДТ хорошо снимает боли у пациентов с обострением язвенной болезни и нормализует основные функции желудка.

Ультразвуковая терапия производит микромассаж тканей, усиливает в них обменные процессы, оказывает противовоспалительное действие. В

результате этой терапии быстро купируется (снимается) болевой синдром, снижается секреция желудочного сока, но кислотообразование существенно не меняется.

Магнитотерапия. В результате воздействия магнитным полем быстрее купируются болевой синдром и диспепсические нарушения, возникает тенденция к снижению кислотности желудочного сока, нормализации моторной функции желудка, заживлению язв.

Электросон – современный метод импульсной электротерапии. В результате лечения нормализуется функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, ускоряется заживление язв.

Грязелечение занимает одно из ведущих мест, особенно в санаторно-курортных условиях, в терапии болезней желудка. Грязе- и торфолечение назначаются в фазе затухающего обострения. Грязи низких температур уменьшают выработку желудочных секретов (гиперсекрецию), нормализуют двигательную (моторную) функцию, улучшают кровообращение, нормализуют активность других важных органов и систем, что благотворно сказывается на лечении основной болезни. Курортное лечение способствует уменьшению частоты, длительности и тяжести обострений и удлинению ремиссии заболевания.

Лечебная физкультура

Значение и влияние на здоровье лечебной физкультуры, безусловно, огромны, но долго находились в тени достижений химиофармацевтических методов лечения. Между тем кинезитерапия, или лечебная физическая культура, – это древнейшая и незаслуженно забытая отрасль врачевания, которая разрабатывает методики применения специфических приемов физической культуры в комплексном лечении разнообразных расстройств. Она основана на естественной биологической функции организма – движении. Невозможно перечислить все положительные эффекты влияния физических упражнений на системы и органы больного человека. Об этом можно говорить бесконечно, поэтому здесь мы представляем методики лечебной гимнастики, действенные в лечении двух функциональных расстройств желудка: гипокINETической диспепсии (или «ленивого желудка»), а также язвенно-подобной диспепсии. Физические упражнения специалисты рекомендуют сочетать с лечебным питанием, при необходимости – с приемом минеральных вод. И следует помнить, что эффективность лечебной физкультуры целиком зависит от регулярности

занятий – лечебной гимнастикой желателно заниматься не реже двух-трех раз в неделю.

Физические упражнения назначают при затухании острых явлений – исчезновении или значительном уменьшении болей в эпигастральной (подложечной) области. Такое состояние обычно наступает на пятый – седьмой день после госпитализации. Упражнения с резкими и быстрыми движениями, усиливающими колебания внутрибрюшного давления, противопоказаны. В режиме дня таких больных обязательными являются утренняя гимнастика и прогулки на свежем воздухе. Гуляйте, дышите и – поправляйтесь! Для более нетерпеливых приведем два обещанных чуть ранее комплекса физических упражнений для больных различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

12 упражнений для пациентов с гипокинетической формой желудочной диспепсии (хронический гастродуоденит с пониженной желудочной секрецией)

Специальные упражнения лечебной гимнастики выполняют за 1 – 2 часа до приема пищи. Выполняем упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмы, промежности в исходных положениях (и. п.) лежа на спине, сидя и стоя. Соотношение дыхательных упражнений (специальных, общеразвивающих и на расслабление) в период обострения болезни 2 : 1 : 1 : 1, в последующем – 2 : 2 : 2 : 1. Для эмоциональной окраски занятий рекомендуется включать музыкальное сопровождение. Продолжительность занятия 30 – 40 минут. А через 1 – 2 часа после еды – медленная ходьба, прогулка.

1. И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль тела. Поочередно сгибать ноги в коленном суставе. Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.

2. И. п. то же. Поочередно поднимать прямые ноги. Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.

3. И. п. прежнее. На выдохе сесть из положения лежа. В первое время можно помогать себе руками. На вдохе вернуться в исходное положение. Темп медленный и плавный. Повторить 3 – 4 раза.

Через одну-две недели занятий при отсутствии болевых и других неприятных ощущений упражнения с первого по третье можно усложнить: упражнения 1 и 2 выполнять одновременно двумя ногами; упражнение 3 делать, положив кисти на затылок.

4. И. п. то же, руки под головой. Скользя пятками по полу, приблизить стопы максимально близко к ягодицам, развести колени в стороны, стараясь достать пол. Затем соединить колени и выпрямить ноги, вновь скользя стопами по полу. Дыхание не задерживать. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.

5. И. п. коленно-локтевое (стоя на четвереньках). На выдохе медленно разогнуть ноги в коленных суставах, опираясь на носки и предплечья. На вдохе вернуться в и. п. Темп медленный. Повторить 2 – 4 раза.

6. И. п. то же, ноги на ширине стопы. Передвигая колени по полу, приблизить их к локтям, округляя при этом спину, затем вернуться в и. п. Темп средний. Повторить 4 – 8 раз.

7. И. п. – сидя на табурете, ноги выпрямлены, руки на коленях. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе наклониться вперед, стараясь достать пол. Повторить 2 – 4 раза.

8. И. п. то же, руки на поясе. На вдохе наклониться вперед, на выдохе отклониться назад. Темп медленный и плавный. Повторить 2 – 4 раза.

9. В положении стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. На вдохе наклониться вперед, на выдохе вернуться в исходное. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. то же. Выполнить наклоны корпуса в стороны. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

11. И. п. прежнее, руки в стороны. На выдохе выполнить наклон корпуса вперед, отводя правую руку назад, а левой стараясь достать носок правой ноги; на вдохе вернуться в и. п. Затем выполнить наклон, поменяв положение рук. Темп средний. Повторить 2 – 4 раза.

12. И. п. прежнее, руки перед грудью. На выдохе развести руки в стороны и повернуть корпус влево, на вдохе вернуться в исходное положение. Это же движение выполнить, повернув корпус вправо. Темп средний. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.

Упражнения для пациентов с язвенно-подобной диспепсией(хронический гастродуоденит с сохраненной секрецией)

Угнетение кислотовыделяющей и двигательной функций желудка достигается при выполнении физических упражнений в медленном темпе, при монотонном характере движений непосредственно в периоды возникновения желудочного дискомфорта. Продолжительность занятия 30 – 40 минут.

I. Период обострения

1. И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль тела.

Выполнить поочередное сгибание ног в коленных суставах, скользя пяткой по постели. Дыхание свободное. Темп медленный. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.

2. В том же положении на вдохе поднять руки вверх за голову, на выдохе скрестить их перед грудью. Темп медленный. Повторить 2 – 3 раза.

3. И. п. то же. На выдохе вытянуть руки и приподнять голову, на вдохе вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.

4. И. п. прежнее, одна рука на груди, другая на животе. На вдохе надуть живот, словно баллон, приподняв ладонь руки, лежащей на нем; на выдохе втянуть живот. Темп медленный. Повторить 2 – 3 раза.

5. И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. На вдохе одновременно поднять две руки и правую ногу. На выдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

6. И. п. то же. Поставив ноги на носки, выполнить максимальное разведение ног в стороны. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. то же. Поочередно поднять колени с максимальной амплитудой. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.

8. И. п. то же. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе повернуть корпус влево, затем то же движение выполнить вправо. Темп медленный. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

9. И. п. – стоя, придерживаясь рукой за спинку стула. Выполнить махи ногой вперед-назад со средней амплитудой движения. Дыхание не задерживать. Темп средний, плавный. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднять руки вверх, немного прогнуться назад; на выдохе опустить руки вниз, наклонившись вперед. Повторить 2 – 3 раза.

II. Спокойный период

1. И. п. – сидя на полу, опираясь на руки, согнутые в локтевых суставах. На выдохе приподнять ноги и перекрестными движениями («ножницы») поднимать их все выше и выше. На вдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на животе, кисти под подбородком. На выдохе ноги приподнять, развести, свести, на вдохе – опустить. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

3. И. п. – лежа на спине, руки под головой, на голеностопные суставы надеты манжеты с утяжелителями (до 2 кг). На выдохе поднимать ноги (угол подъема до 45 градусов), на вдохе опускать. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

4. И. п. – лежа на наклонной плоскости, голова на возвышенном конце. На выдохе поднять ноги (угол подъема 90 градусов), на вдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

5. И. п. – лежа на наклонной плоскости, ноги на возвышенном конце. На выдохе поднимать корпус, на вдохе опускать. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

6. И. п. – лежа на спине, в руках, вытянутых над головой, гантели (массой до 2 кг). На выдохе сесть, опуская руки вниз между стопами; на вдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6 – 10 раз.

7. И. п. то же, руки с гантелями к плечам, стопы зафиксированы. На выдохе сесть, на вдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6 – 10 раз.

8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, в опущенной правой руке гантель. На выдохе поднять правую руку вверх, на вдохе

опустить. Спину держать прямо. Темп средний. Повторить 8 – 12 раз. То же – другой рукой.

9. И. п. – то же, ноги вместе, в опущенных руках гантели. На выдохе поднять руки через стороны вверх, на вдохе опустить. Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

10. И. п. то же, в поднятых вверх руках гантели. На вдохе наклонить корпус вперед (угол наклона 90 градусов), на выдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. то же, в опущенных руках гантели. На выдохе поднять прямые руки через стороны вверх, на вдохе опустить руки перед собой. Повторить 6 – 8 раз.

12. И. п. то же, в поднятых вверх руках гантели, ноги шире плеч. На выдохе сделать глубокий наклон вперед, заводя прямые руки назад между широко расставленных ног. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

13. И. п. прежнее, руки с гантелями опущены, ноги на ширине стопы. На выдохе присесть, разводя руки в стороны. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10 – 12 раз.

14. И. п. то же, руки с гантелями опущены, ноги вместе. Выполнить прыжки, разводя руки в стороны. Дыхание не задерживать, спину держать прямо. Темп средний.

Решив заняться лечебной физкультурой, не забывайте две вещи: перед началом обязательно поговорите со своим лечащим врачом, он поможет скорректировать упражнения с учетом вашего состояния. И второе: ЛФК любит постоянство и не терпит «гусарских наскоков». Результат вы почувствуете только при регулярных занятиях.

Упрочить положительный эффект от кинезитерапии помогут народные средства. Выбирайте то, что вам подойдет больше всего.

Траволечение в реабилитации

Лечение травяными отварами нужно проводить два-три месяца подряд, меняя сборы каждый месяц. Все три месяца принимать один и тот же сбор нецелесообразно. Занимаясь траволечением, не стоит забывать о том, что оно вполне успешно сочетается с приемом синтетических препаратов, которые назначит вам лечащий врач. По мере заживления язвы дозы химических

препаратов постепенно снижают, а затем и вовсе отменяют. Далее для лечения используют только травы, чтобы избежать повторения обострения.

Профилактическое противорецидивное лечение травами нужно проводить в течение еще трех-четырех лет два раза в год – весной и осенью, курс – полтора-два месяца.

Из лекарственных средств растительного происхождения рекомендуются сок подорожника, ромашки, препарат ромазулан, льняное семя, перечная мята, облепиховое масло и другие.

Несколько рецептов из народной медицины для реабилитационного лечения язвы желудка

Надежно затягиваются язвы при помощи лактобактериотерапии, предложенной профессором М. А. Самсоновым: ежедневно на ночь выпивать один стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Лечение проводится в течение полутора-двух месяцев.

Старинное лечение острой стадии язвенной болезни. Сырую крупу гречки перебрать и слегка обжарить, 3 – 4 ст. ложки крупы с вечера запарить 10 ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Съесть на первый или второй завтрак. Курс лечения – от одной недели до полутора месяцев, в зависимости от состояния больного и соблюдения им диеты.

Можно сделать настойку из зеленых или высушенных верхних веточек ежевики, сорванных вместе с листьями. Заварить с вечера в термосе 15 г листьев на два стакана кипятка. Лечебные свойства настойки усилятся, если в нее добавить немного тонких корешков дерева вишни, пробивающихся на поверхность почвы, и сушеные листья сливы. Пить по 1/4 стакана четыре-пять раз в день за 30 минут до еды.

Обострение язвы и гастрита эффективно предупреждает розовое масло, если его принимать по 1 ч. ложке пять-шесть раз в день за 30 минут до еды.

Существует несколько способов приготовления розового масла.

- В бутылку с оливковым маслом кладут лепестки красной розы и ставят на солнце. Когда лепестки побелеют, их заменяют свежими. Так повторить 7 раз.

- Лепестки красной розы измельчают и заливают водой. Затем вливают оливковое масло в пропорции воды и масла 1 : 1. Ставят на маленький огонь и кипятят до тех пор, пока вода не испарится.

Превосходным средством восстановительного лечения язвы с пониженной кислотностью, особенно при обильных кровотечениях или скрытой крови в кале, является шиповник. Заваривать на ночь 30 ягод на стакан кипятка. В течение дня пить глотками. Курс лечения – до прекращения кровотечения.

Продукты моря, особенно морская капуста, благодаря наличию в них брома снимают процессы торможения и возбуждения, налаживают нервную регуляцию желудка и двенадцатиперстной кишки. Лучше использовать сухую морскую капусту, приправляя ею все блюда.

Настой из корня и листьев иван-чая используют для сезонной профилактики язвы. Можно брать сухое или свежее сырье. Залить 1 ст. ложку 1 1/2 стакана кипятка, настаивать семь-восемь часов, желательно в термосе. Пить по 1 – 2 ст. ложки пять-шесть раз в день за 20 минут до еды. Для профилактики: пить по 1 ст. ложке три-четыре раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения и профилактики – 27 дней.

Можно приготовить смесь из пищевого желатина (1 ст. ложка), сахара (3 ст. ложки), молока (один стакан) и сливочного масла (1 ст. ложка). Смесь принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день за 15 минут до еды. Желатин приготовить заранее по имеющейся на упаковке инструкции.

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

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

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

Масло ромашки получают из цветков ромашки аптечной. Обладает противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим,

ранозаживляющим, противоаллергическим, желчегонным действием. Применяется как средство, улучшающее регенерацию тканей. При гастритах, гастродуоденитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – внутрь по 1 ч. ложке три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней. Противопоказания: беременность, острый энтероколит.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите можно использовать следующие лекарственные средства.

1. Измельченные корни лопуха залить кипятком (1 : 20), нагревать на водяной бане в течение 30 минут (или настоять в течение 2 часов).

Процедить. Принимать по 1/2 стакана два-три раза в день.

2. Свежий сок картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому эффективен при гастритах и язвенной болезни. Сок (1/2 стакана), принятый за 30 – 40 минут до еды два-три раза в день, улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника. Курс лечения – две-три недели. Во время лечения соками следует исключить из питания мясные и рыбные блюда.

3. Свежий березовый гриб(чагу) обмыть и подсушить. Сухой гриб залить холодной кипяченой водой на 4 часа. Гриб вынуть (воду не выливать); натереть на терке или пропустить через мясорубку. На 1 часть измельченного гриба взять 5 частей кипяченой воды (температура не выше 50 градусов) и настаивать в течение двух суток. После этого жидкость слить, остаток отжать, в отжатую жидкость добавить воду, в которой раньше замачивали гриб. Этот настой сохранять не более четырех дней. Пить по одному стакану три раза в день за полчаса до еды или по 1/2 стакана шесть раз в день. Применять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

4. При болях, запоре, при язвенной болезни желудка и кишечника принимают спиртовую настойку болиголова: 1 ст. ложку листьев и 1 ст. ложку семян на 200 мл 90%-ного спирта настаивают в бутылке в течение двух недель и процеживают. Принимают по две капли на 1 ст. ложку воды не более пяти раз в день. Чтобы вы не путались, напомним, другие названия болиголова: блекота, буглав, вонючка, головолом, гориголова, дегтярка, омег большой, омег ядовитый, петрушник, петрушка дикая, петрушка собачья, пустотел, свистульник, ствольник ядовитый и другие.

5. Есть два раза в день натошак (минут за 20 до еды) кусочек листа алоэ длиной в 4,5 см. Можно просто хорошо разжевать лист, сок проглотить, а

волокна выплюнуть. Так лечиться три месяца, потом сделать перерыв на месяц, и если язва еще не совсем прошла, то лечение допустимо продолжать.

6. Очищенный картофель сварить в эмалированной кастрюльке без соли. Затем отвар слить, но не в раковину! Этот отвар советуют принимать по 1/2 – 1 стакану три – пять раз в день. Пить ежедневно только свежий отвар.

7. Капуста белокочанная. Пьют свежий сок капусты по 1/2 стакана три раза в день за час до еды в теплом виде.

8. Облепиха крушиновидная. Для лечения язвы желудка принимают по 1 ч. ложке облепихового масла три раза в день перед едой в течение месяца. В первые три дня лечения может усиливаться изжога и появляется кислая отрыжка. Чтобы предотвратить эти неприятные ощущения, в облепиховое масло перед употреблением добавляют 1/4 стакана 2% ного раствора соды и хорошо взбалтывают.

При систематическом приеме внутрь уменьшаются или совсем исчезают боль, изжога, отрыжка. На кислотность желудочного сока масло существенно не влияет. Кроме масла, широко применяются свежие и консервированные плоды облепихи как ценное поливитаминное средство. Плоды облепихи моют, кладут в чистую эмалированную посуду, засыпают равным по весу количеством сахара, хорошо размешивают. Затем смесь перекладывают в полулитровые стеклянные банки, наполняя их на 4/5 объема, а сверху засыпают сахаром. Банки закрывают пергаментом и завязывают. В таком виде облепиха может храниться в прохладном темном месте в течение всей зимы, не потеряв своего вкуса и целебных свойств.

9. Календула (ноготки) лекарственная. Водный настой для приема внутрь готовят таким образом: 25 г цветков заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане в течение 20 минут, процеживают, доводят объем до одного стакана и в теплом виде пьют по 2 ст. ложки три раза в день.

10. Сбор, применяемый при язве желудка (вне обострения). Доводят до кипения в 500 мл раствора (1 : 1) виноградной водки и воды 100 г прополиса, 25 г льняного семени, 60 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха. Настаивают в течение трех суток. Процеживают. Принимать следует по 1 ст. ложке перед едой.

11. Залить стаканом кипящей воды 1 ст. ложку сухой травы сушеницы болотной, настаивать в течение 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. При язве желудка принимать внутрь по 2 ст. ложки за 20 минут до еды.

12. Если регулярно пить заварку из ромашки аптечной, то можно вылечить весь желудочно-кишечный тракт, утверждают народные целители.

8. Отвар сушеных листьев подорожника очень полезно пить без особой нормы.

Сборы, применяемые при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки

Сбор № 1, применяемый при язве желудка и двенадцатиперстной кишки

- Цветки ромашки аптечной – 10 г;
- плоды фенхеля – 10 г;
- корень алтей – 10 г;
- корневище пырея – 10 г;
- корень солодки – 10 г.

Применение: 2 ч. ложки смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 – 40 минут, процедить. Принимать на ночь по одному стакану настоя.

Сбор № 2, применяемый при язве желудка с выраженными болями

- Плоды раковой шейки – 1 часть;
- лист подорожника – 1 часть;
- трава хвоща полевого – 1 часть;
- трава зверобоя – 1 часть;
- корень валерианы – 1 часть;
- трава ромашки аптечной – 1 часть.

Применение: 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка. Парить в течение часа. Принимать по 100 г три раза в день до еды.

Сбор № 3

- Череда – 100 г;
- чистотел – 100 г;

- зверобой – 100 г;
- подорожник – 100 г.

Ингредиенты тщательно измельчить, смешать. Укутав, настоять в течение 2,5 часа 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке четыре – шесть раз в день за час до еды или через 1,5 часа после еды.

Сбор № 4

- Корень солодки – 10 г;
- апельсиновые корки – 6 г;
- вода – 100 г.

Упарить на малом огне до половины первоначального объема. Добавить 60 г меда, затем долить водой до первоначального объема. Принимать по 20 г три раза в день. Курс лечения – один месяц.

Сбор № 5

- Цветки бессмертника – 1 часть;
- лист шалфея – 5 частей;
- плоды тмина – 1 часть;
- корневище лапчатки – 2 части.

Заварить 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Сбор № 6

- Корень алтея – 1 часть;
- корень солодки – 1 часть;
- шишки ольхи – 1 часть;
- цветки календулы – 1 часть;

- трава сушеницы – 1 часть;
- трава тысячелистника – 1 часть;
- корень девясила – 1 часть;
- корень валерианы – 1 часть;
- цветки ромашки – 1 часть.

Заварить 2 ст. ложки стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Сбор № 7

- Плоды фенхеля – 1 часть;
- цветки ромашки – 3 части;
- цветки липы – 4 части.

Настой принимают по 1/3 стакана натощак в теплом виде при спазмах и болях в желудке.

Сбор № 8

- Цветки ромашки – 1 часть;
- цветки календулы – 2 части;
- листья мать-и-мачехи – 2 части.

Настой принимают по 1/3 стакана за 20 минут до еды в течение двух месяцев.

Сбор № 9

- Цветки ромашки – 0,5 части;
- трава зверобоя – 2 части;
- листья подорожника – 2 части.

Настой принимают по 1/3 стакана в день до еды при повышенной кислотности.

Сбор № 10

- Трава чистотела – 1 часть;
- трава тысячелистника – 2 части;
- цветки ромашки – 2 части;
- трава зверобоя – 2 части.

Настой принимают по три стакана в день до еды при повышенной кислотности.

Сбор № 11

- Семя льна – 2 части;
- корень алтея – 2 части;
- трава тысячелистника – 2 части;
- корень валерианы – 2 части.

Настой принимают по 1/3 стакана утром и вечером натощак.

Сбор № 12

- Лист подорожника;
- трава чернотыльника;
- трава мяты;
- цветки ромашки;
- цветки календулы;
- корневище аира;
- трава шалфея;

- корень одуванчика;
- корень аралии.

Все компоненты берутся поровну. Готовят настойку так: 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Принимают по 1/2 стакана за 20 минут до еды три-четыре раза в день при язве с пониженной кислотностью.

Сбор № 13

- Лист подорожника;
- лист мяты;
- трава зверобоя;
- цветки ромашки;
- цветки календулы;
- корень одуванчика;
- корневище аира.

Все компоненты берутся поровну. Принимать так же, как в предыдущем случае.

Сбор № 14

- Корневище аира – 2 части;
- лист березы – 2 части;
- корневище лапчатки – 1 часть;
- трава зверобоя – 5 частей;
- трава золототысячника – 3 части;
- лист малины – 2 части;
- семя льна – 4 части;
- лист мяты – 3 части;
- лист подорожника – 2 части;

- трава пустырника – 2 части;
- лист смородины – 2 части.

Готовят обычную настойку и принимают по 1/3 стакана перед каждым приемом пищи.

Фитотерапия при язвенной болезни защищает эрозированную, изъязвленную слизистую за счет обволакивающего и вяжущего действия, уменьшает боль за счет спазмолитического действия, ускоряет репарацию (восстановление) слизистой, обладает противомикробным, противовоспалительным и профилактическим действием. Перечисленные ниже фитосборы составлены таким образом, чтобы их можно было использовать при любом уровне кислотности. В этом их отличие от всех приведенных выше.

1. Соцветия ромашки, плоды фенхеля (аптечного укропа), корни алтея, корневища пырея, корни солодки, корень аира, корень бадана, трава душицы – поровну.

2. Корни горца змеинового, листья подорожника, трава хвоща полевого, трава зверобоя, корни валерианы лекарственной, трава ромашки – поровну.

3. Трава череды, чистотела, зверобоя, подорожника, почки березы, корень горца змеинового, трава горца почечуйного, трава донника – поровну.

4. Трава пастушьей сумки, трава золототысячника, кора крушины ломкой, листья Melissa, соцветия ромашки, цветки лаванды, корни одуванчика – поровну.

5. Корни девясила, одуванчика, цикория, трава пастушьей сумки, кора дуба, трава душицы, трава зверобоя, трава золототысячника – поровну.

6. Семена льна, корни алтея, слоевище цетрарии (исландский мох), цветки календулы, лист кипрея, кора калины, лист крапивы, семена льна, лист манжетки – поровну.

7. Корни алтея, корневища пырея, корни солодки, цветки зверобоя, трава тысячелистника, трава мать-и-мачехи, трава мяты, корень одуванчика, трава омелы – поровну.

8. Корни солодки голой, корни алтея, трава чистотела, трава пастушьей сумки, цветки пижмы, лист подорожника, трава полыни, трава пустырника, цветки ромашки – поровну.

9. Корневища с корнями валерианы, корневище аира, листья вахты, трава золототысячника, плоды тмина, плоды аниса, соцветия ромашки, листья мяты, трава тысячелистника – поровну.

10. Корни солодки голой, корни алтея, соцветия ромашки, плоды фенхеля, корневища пырея, трава чистотела, лист эвкалипта, трава яснотки, лист черники – поровну.

11. Корни окопника лекарственного, алтея, солодки голой, листья Melissa, лист мяты, трава чабреца, чага, лист смородины, корень солодки – поровну.

12. Корень аира, чага, корень горца змеиного, цветки лабазника, трава тысячелистника, трава зверобоя, трава полыни, трава чистотела – поровну.

13. Плоды шиповника, плоды боярышника, лист смородины, лист малины, лист подорожника, лист мать-и-мачехи, плоды или хвоя можжевельника, трава мяты, трава спорыша, лист черники, лист крапивы, лист манжетки, трава чистотела, трава шалфея, лист эвкалипта, трава яснотки – поровну.

14. Корень копеечника, корень солодки, корень аралии, корень левзеи, шишки ольхи, трава череды, цветки ромашки – поровну.

15. Трава тимьяна, корень кровохлебки, побеги багульника, трава череды, корень левзеи, почки березы, трава тысячелистника – поровну.

16. Корень первоцвета – 1 часть, трава медуницы – 1 часть, трава фиалки – 1 часть.

17. Цветки коровяка – 1 часть, лист подорожника – 2 части, трава череды – 3 части, лист малины – 3 части, лист березы – 1 часть, лист крапивы – 1 часть.

18. Плоды укропа – 1 часть, цветки лабазника – 2 части, плоды шиповника – 3 части, семена льна – 2 части.

19. Лист мать-и-мачехи – 2 части, корень девясила – 1 часть, корень алтея – 2 части, корень аралии – 1 часть, корень солодки – 4 части, корень пырея – 2 части.

20. Корень сабельника – 2 части, лист малины – 2 части, корень шлемника – 3 части, корень солодки – 5 частей, корень ревеня – 3 части, трава черноголовки – 2 части.

21. Трава череды – 4 части, почки березы – 4 части, трава тысячелистника – 2 части, цветки ромашки – 2 части, плоды боярышника – 3 части, плоды рябины обыкновенной – 3 части, плоды шиповника – 3 части.

22. Корень бадана – 2 части, корень аира – 2 части, корень солодки – 4 части, корень аралии – 1 часть, корень девясила – 3 части, корень пиона уклоняющегося – 2 части.

23. Корень родиолы – 1 часть, корень пырея – 2 части, плоды рябины красной – 4 части, плоды черемухи – 4 части, лист смородины – 3 части.

24. Лист малины – 3 части, трава душицы – 2 части, трава тимьяна – 2 части, трава полыни – 3 части, лист подорожника – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, корень солодки – 3 части.

25. Плоды укропа – 1 часть, лист кипрея – 3 части, цветки ромашки – 2 части, шишки хмеля – 2 части, трава душицы – 2 части, лист мяты – 2 части, цветки лабазника – 2 части, корень аира – 2 части, трава синюхи – 1 часть.

Сборы, регулирующие деятельность пищеварительного тракта

1. Сбор: трава золототысячника и плоды фенхеля – по 50 г. Приготовить настой.

Выпивать по одному-два стакана в день за несколько приемов.

2. По 30 г листьев мяты перечной и Melissa, 40 г цветков ромашки аптечной. Настоять. Пить по стакану за полчаса до еды.

3. Трава очанки – 20 г, корень дудника лесного – 20 г, листья мяты перечной – 40 г.

Настоять. Принимать по стакану три раза в день перед едой.

4. Сбор «Ароматный»: по 30 г листьев шалфея, травы майорана, листьев мяты перечной, цветков лаванды. Принимать настой по два стакана после обеда и ужина.

5. Листья трилистника, мяты перечной, корень валерианы, кожура апельсина – по 20 г. Приготовить настой. Пить по стакану после еды.

6. Плоды фенхеля, корень валерианы – по 10 г, листья мяты перечной – 15 г, цветки ромашки – 50 г. Приготовить настой. Принимать по одному-два стакана при коликах и чувстве тяжести в желудке.

7. Листья крапивы, кора крушины ломкой – по 30 г, листья мяты перечной – 20 г, корневище аира и корень валерианы – по 10 г. Приготовить настой. Пить по трети стакана утром и вечером. (Такой готовый сбор продают в аптеках.)

8. Плоды фенхеля, аниса – по 10 г, листья мяты перечной – 20 г, цветки ромашки, кора крушины ломкой – по 30 г. Настой принимать по одному-два стакана при коликах и чувстве тяжести в желудке.

9. Плоды фенхеля – 20 г, плоды можжевельника – 10 г, плоды тмина, цветки ромашки и листья мяты перечной – по 25 г. Настой пить по стакану после обеда и перед сном.

10. Корень дудника лесного, плоды аниса, кора крушины ломкой, плоды фенхеля, корневище аира, корень валерианы – по 10 г, листья мяты перечной и цветки ромашки – по 15 г. Полную чайную ложку смеси залить стаканом воды и варить несколько минут. Принимать по два стакана теплого отвара в день после еды.

Приготовление фитосборов (общее для всех)

Для настоев и отваров используют свежее или высушенное и измельченное сырье. Примерно 5 г сырья содержит 1 ч. ложка, 15 г – 1 ст. ложка без верха, 20 г – с верхом.

Готовят так. В фаянсовую, фарфоровую или эмалированную посуду положить измельченное растительное сырье и залить кипятком (обычно 1 – 2 ст. ложки на стакан кипятка, или на одну весовую часть сырья берут 10 или 20 частей воды, то есть надо соблюдать соотношение 1 : 10 или 1 : 20). Посуду закрыть и поставить на водяную баню на 15 минут. Периодически помешивать. Затем оставить для медленного охлаждения на 45 минут, после чего процедить.

Для получения отвара сырье опускают в кипящую воду и кипятят на слабом огне 15 – 30 минут (или выдерживают на водяной бане 30 минут при частом помешивании), затем настаивают 30 – 60 минут и процеживают. Принимать в течение дня по 100 – 150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения – три-четыре месяца. После чего делают перерыв на 10 – 14 дней, меняют состав сбора и

продолжают лечение. Лечение сборами длится в течение 12 – 18 месяцев. После чего переходят на профилактический прием сборов весной и осенью по два месяца.

Сборы трав также могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при использовании фитотерапии наступает через две-три недели регулярного приема трав. Однако специалисты отмечают, что стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8 – 12 и более месяцев). Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора, в травнике.

Минеральные воды

При болезнях желудка можно использовать для поддержания эффекта от основного лечения минеральные воды. Из минеральных вод гастроэнтерологами рекомендуются «Ессентуки» № 4 или 17, «Старорусская вода», «Витаутас», «Друскининкай», «Машук» № 19 и другие. Гидрокарбонатные минеральные воды назначают при хроническом гастрите с сохраненной и повышенной секрецией. Принимают через два-три часа после еды. При хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка – хлоридные, натриевые, гидрокарбонатно-хлоридные минеральные воды, которые принимают за 15 – 20 минут до приема пищи в подогретом до 40 – 42 градусов виде. Пить рекомендуется маленькими глоточками. При язвенной болезни применяют минеральные воды «Ессентуки» № 4, «Смирновская» и «Славянская», «Трускавец». Минеральную воду подогревают до 38 – 40 °С, что усиливает ее антисептический эффект и уменьшает содержание углекислоты. Применяют за 1,5 часа до еды.

Вне обострения заболевания можно набираться сил в санатории, выбор которого определяется типом секреции вашего желудка. Допустимо лечение на курортах Железноводска, Ессентуков, Пятигорска, Боржоми (при гастритах с нормальной и повышенной секрецией), Старой Руссы, Друскининкай, Арзни, Витаутаса (при пониженной кислотообразующей функции желудка).

Как достичь идеальных отношений с желудком?

Известно, что болезнь проще предотвратить, чем потом лечить. Правда, это не всегда получается, но стремление к идеалу всегда было отличительной чертой цивилизованного человека. Попробуем и мы разобраться в том, каким образом реально достичь идеала – жить в согласии со здоровым

желудком и никогда не болеть. Но сначала – рекомендации на каждый конкретный случай. Вероятно, мы здесь будем вынуждены местами повториться, но повторение – мать учения.

При запорах

Важное значение имеют меры, направленные на предупреждение перехода острых запоров в хронические. Ежедневно ешьте пищу, богатую пищевой клетчаткой, например отруби, хлеб и каши из цельного зерна, свежие фрукты и овощи. Они служат естественными размягчителями стула, частично – благодаря содержанию в них клетчатки.

При изжоге

Пересмотрите режим питания. Необходимо исключить возможность образования в желудке избыточного количества кислоты. Не рекомендуются кислые напитки и кофе. Откажитесь от дрожжевых изделий и блюд, содержащих большое количество пряностей.

При поносе

Для профилактики поносов следует соблюдать чистоту рук, посуды, содержать в порядке зубы. Придерживайтесь диетического питания, рекомендованного доктором.

При отрыжке

Для избавления от отрыжки (метеоризма) следует не заглатывать воздух во время еды, а также необходимо снизить употребление пищевых продуктов, которые часто вызывают газы.

Специалисты не устают повторять, что еда и здоровье взаимосвязаны настолько, что ежедневный рацион может удлинить или сократить жизнь. Поглощение пищи – священнодействие. Ведь однозначно вредных продуктов не бывает. Надо учитывать только, что ты ешь, когда и сколько. Режим

питания – основа основ. Следует садиться за стол трижды в день и в определенное время. Установлено, что в 12 часов дня пища усваивается наилучшим образом. Ешьте меньше – будете жить дольше. Темп поглощения пищи имеет большое значение. В нашем мозге есть так называемый центр насыщения. Он «включается» через 15 – 20 минут после начала трапезы. Если вы торопитесь, то за короткое время проглотите так много, что рискуете переест. И помните: наш желудок не емкость для мусора, нельзя туда кидать и смешивать что попало, например белки с углеводами. Дело в том, что с возрастом происходит старение и одряхление всего организма, в том числе и ферментативной системы.

Вероятно, многим пожилым людям знакомы неприятные ощущения после еды, тяжесть в желудке, вздутие живота. Ученые знают, почему так случается: пища, в которой оказались несовместимые белок и углеводы, плохо усваивается и опасна для здоровья. Количество жиров в рационе взрослых вообще должно быть ограниченным. Суточную потребность организма в жирах обеспечивают 1 – 2 ст. ложки растительного или 10 – 20 г сливочного масла.

Встав из-за стола, непременно почистите зубы. Подмечено, что после этого есть не захочется дольше. Ну, а сладости и прочие «излишества» в доме вообще не стоит держать. И если уж очень захочется перехватить чего-нибудь вкусенького, постарайтесь потерпеть, дождавшись обеда или ужина.

Правила такого «хорошего тона» за столом основаны на здравом смысле и опыте предыдущих поколений. Застольные правила просты и легки в исполнении. Соблюдайте их, никогда не теряйте здравого смысла. И будете здоровы и вы, и ваш лучший друг – желудок!

Глава 6

В борьбе за сон и тишину

Храп и обструктивное апноэ сна

В святой борьбе за ночной комфорт и тишину в доме мы способны зайти далеко, но вовсе не каждый в праведном гневе задумается о том, что надоевший храпун не только портит нервы соседям, но и серьезно рискует собственным здоровьем. По медицинским наблюдениям, люди, храпящие во сне, чаще заболевают хроническим бронхитом. Исследователи одного из корейских университетов выяснили: у храпящих людей хронический бронхит возникает на 25% чаще, чем у не страдающих от храпа людей. У тех, кто

храпел практически каждую ночь (шесть-семь ночей в неделю), риск развития бронхита увеличивался на 68%.

Причина взаимосвязи между храпом и бронхитом пока не ясна. Ученые полагают, что вибрация верхних дыхательных путей при храпе может так или иначе способствовать развитию воспаления. Согласно современным представлениям, в физиологической норме проходимость верхних дыхательных путей для потока воздуха во время сна существенно не изменяется, и дыхание во сне остается тихим и ровным. Если во время сна у человека ослабевают мышцы, формирующие просвет в дыхательных путях, то стенки глотки, мягкое нёбо и язычок начинают вибрировать под воздействием воздушного потока, и до слуха окружающих начинают доноситься рождаемые этим звуки – храп, который является одним из признаков нарушения дыхания во время сна.

Если болезнь продолжает развиваться, то у человека на фоне храпа могут появиться полные или частичные остановки дыхания во время сна. Заболевание, вызванное этими остановками дыхания во сне, получило в медицине название синдрома обструктивного апноэ сна. Основными признаками болезни являются громкий, прерывистый храп; остановки дыхания во сне на фоне храпа; повышенная дневная утомляемость и сонливость; утренняя разбитость, головные боли после пробуждения; беспокойный, прерывистый сон; раздражительность, сниженный эмоциональный фон; повышенное кровяное давление, нарушения сердечного ритма, повышение уровня сахара в крови, импотенция и прочие «радости», ухудшающие качество жизни и подтачивающие здоровье. В итоге апноэ способно реально привести к развитию таких опасных для жизни осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт или внезапная смерть во сне... К нашему счастью, заболевание успешно поддается лечению и человека, подверженного храпу, возможно реабилитировать.

Поставить диагноз и назначить реабилитационное лечение должен врач-сомнолог, специализирующийся в области медицины сна. Основным методом инструментальной диагностики апноэ сна является ночное полисомнографическое исследование. Несмотря на сложность такого исследования, оно хорошо переносится пациентами, так как все электроды и датчики сделаны таким образом, чтобы совершенно не нарушать сон человека. Подготовка пациента к исследованию обычно начинается в вечернее время (20.00 – 22.00) и занимает 40 – 50 минут. Ночью, во время исследования, дежурная медицинская сестра контролирует качество записи и

состояние пациента. Заканчивается исследование при пробуждении пациента, как правило, в 6.00 – 7.00. Своевременно начатое лечение способно полностью ликвидировать все проявления болезни и нормализовать работоспособность человека и его дневное самочувствие.

Тем пациентам, у которых имеются только начальные проявления нарушения дыхания во сне (есть умеренный храп, но нет синдрома обструктивного апноэ сна), могут быть предложены другие методы лечения. Для пациентов с явными признаками нарушения носового дыхания, а также с гипертрофией мягких тканей ротоглотки, увеличением мягкого нёба или язычка в некоторых случаях эффективными могут оказаться хирургические методы лечения. Часть пациентов с умеренными нарушениями дыхания во сне в качестве основного метода лечения выбирают различные внутриротовые стоматологические устройства – приспособления, позволяющие удерживать язык или нижнюю челюсть в переднем положении и за счет этого увеличивать просвет дыхательных путей.

Бессонница

Не меньше, чем соседский храп, может донимать человека бессонница, которая, по свидетельству врачей, является одним из наиболее частых видов нарушения сна. Типичные признаки бессонницы знакомы многим из нас: это нарушение засыпания, частые ночные или ранние утренние пробуждения, ощущение разбитости, не восстанавливающего силы сна, снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в дневное время. И не спится нам не потому, что «просто не спится». Специалистами принято подразделять причины бессонницы на несколько групп:

- первичные расстройства сна;
- хронические заболевания внутренних органов;
- нервно-психические расстройства;
- злоупотребление алкоголем, никотином, лекарственными средствами.

Тактика реабилитационного лечения бессонницы во многом определяется ее причинами и длительностью течения. Довольно часто для восстановления нормального сна применяются химиотерапевтические препараты, но не менее важно знать и применять к себе простые правила реабилитации, которые специалисты называют мероприятиями по гигиене сна. Приведем основные из них. Итак, для улучшения сна необходимо:

- соблюдать регулярный график сна и бодрствования;
- отказаться от дневного сна;
- ограничить время пребывания в постели;
- регулярно не менее 30 – 40 минут в день заниматься физическими упражнениями, причем проводить их желательно за 5 – 6 часов до предполагаемого времени отхода ко сну;
- приучить себя принимать горячую ванну или горячий душ за 2 часа до сна;
- поддерживать в спальне комфортную температуру и влажность воздуха, обеспечить в ней хорошую звуко– и светоизоляцию;
- перед отходом ко сну завести будильник, после этого убрать с глаз долой все часы и больше не интересоваться, в котором часу вы просыпаетесь ночью;
- использовать кровать только для сна, другие занятия могут нарушить сон;
- разработать собственный ритуал отхода ко сну и строго его придерживаться;
- отказаться от курения; если не получается полностью бросить курить, не курите перед отходом ко сну и во время ночных пробуждений;
- в течение четырех – шести недель постарайтесь полностью отказаться от приема кофеинсодержащих напитков и продуктов или сократить их прием до одной-двух чашек чая или кофе не позднее 10 часов утра;
- отказаться от приема алкоголя или ограничить его прием во второй половине дня.

Не следует пытаться выполнить сразу все перечисленные правила гигиены сна. Более разумно будет проконсультироваться с врачом и начать выполнять одну или две рекомендации на протяжении первого месяца. Затем нужно обсудить с врачом достигнутые результаты и наметить дальнейшую программу реабилитационного лечения.

Выполнение правил гигиены сна способно существенно улучшить сон человека и его самочувствие в дневные часы. Таким незатейливым образом цели борьбы за сон и тишину будут непременно достигнуты! Правда, не без

некоторого труда с вашей стороны, но что поделаешь, ведь без труда, как говорится, не вытащишь и рыбку из пруда...

Помочь в важном деле нормального засыпания могут рецепты народной медицины. Вот такие, например, предлагает П. М. Куреннов в книге «Русский народный лечебник»:

- лук, потребляемый перед сном, создает хороший, крепкий и здоровый сон.
- сидячая ванна из холодной воды в продолжение 3 – 4 минут перед сном, по уверению знахарей, создает хорошую предпосылку для спокойного сна;
- можно приложить 15 пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благоприятно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в тепловатой воде (по колено) не более 5 минут;
- если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног.

Также могут помочь следующие рецепты.

1. Варить 50 г семян укропа 15 – 20 минут на малом огне в 0,5 л кагора или портвейна. Настоять, укутав, 1 час, процедить, отжать. Принимать 50 – 60 г перед сном. Это народное средство, оно безвредно и обеспечивает хороший сон.

2. Мелко растолочь 2 ст. ложки семян конопли, просеять. Залить стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30 – 40 минут. Пить теплым за два приема перед сном. Сначала выпить полстакана за 2 часа до сна. Потом, через час, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым. Принимать две недели. Применяется от периодической бессонницы.

3. Залить 2 ч. ложки шишек хмеля стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить стакан на ночь от бессонницы.

Или: взять 1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовые части водки или спирта (50 градусов). Настоять две недели в темном месте, процедить, отжать. Принимать по пять капель настойки на 1 ст. ложку воды два раза в день до еды. Второй раз пить на ночь. Применяется при бессоннице.

4. Лавандовое масло. Перед сном смазать маслом виски или накапать на кусок сахара три – пять капель лаванды, принять (сосать) перед сном. Обеспечивает хороший сон.

На худой конец, когда уже ничего не помогает, можно соорудить себе волшебную подушечку для сна: сшить из ситца небольшую наволочку и набить ее пряными травами: мелиссой, мятой, цветком акации, липовым цветом, полынью. Подушку делают продольной формы в виде повязки на лоб с завязочками на затылке. Можно и не надевать повязочку-подушку, а положить рядом со своим лицом. Вы все равно уснете.

Реально помогает и обыкновенный чайный гриб, который еще можно увидеть на некоторых кухнях в обычной стеклянной банке. Иногда этот гриб называют «японским», или «китайским», или «маньчжурским» грибом, но внешне он больше похож на обыкновенную медузу. В банке плавает толстая, слоистая пленка, гладкая сверху и лохматая снизу, представляющая из себя «сожителство» дрожжевых грибков с уксусно-кислыми бактериями. Настой чайного гриба обладает лечебными свойствами и издавна применяется в народной медицине разных стран. Настой чайного гриба полезен и здоровым людям. Он тонизирует, успокаивает, снижает умственное утомление.

Заключение

Вот и пришло время прощаться. Увы, в нашей беседе мы упомянули лишь о малой части того, что могут даровать людям возможности реабилитационной медицины, взяв основные темы практически наугад, посчитав их самыми интересными для читателя. Основная часть разговора, конечно, впереди. Но если вам нужна помощь уже сейчас, то советуем не отчаиваться, не сидеть, обреченно вздыхая об исчезнувшем в одночасье собственном здоровье, а вспомнить прочитанное и понять главное – нет почти ничего такого, от чего бы не избавили страждущего его жажда знания, стремление побороть болезнь и вернуть себе нормальные ощущения бытия. Не отчаивайтесь – мы не оставим вас в одиночестве, мы рядом, мы поможем. До встречи! И здорового оптимизма вам!