

## СЛЕЗНЫЙ НЕДУГ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МЛТШКИНА

Если XX век принес человечеству рост сердечно-сосудистых заболеваний, то XXI, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, пройдет под знаком аллергии. По статистике, этой болезнью сегодня страдает каждый пятый житель планеты, а россиян от 5 до 30 процентов и 17 процентов москвичей. Ну а весной число подобных заболеваний традиционно возрастает. О том, что влияет на распространение аллергии, рассказывает заслуженный врач Российской Федерации Надежда Петровна ФИЛИМОНОВА.

Еще во времена Древнего Египта были описаны симптомы, которые можно рассматривать как клинические проявления аллергии. Но человечество обратило внимание на нее лишь в XIX веке, а разоблачение в природе этого явления только к концу XX столетия. Аллергия - это чрезмерная иммунная реакция организма на относительно безвредные вещества (антигены). В переводе это слово и означает - «иное действие».

Резкий всплеск заболеваемости связан с усилением аллергенной нагрузки на человека, с изменением его способности реагировать на эту нагрузку. Ухудшающаяся экологическая ситуация, нерациональное питание, неадекватная лекарственная терапия и использование антибиотиков, стрессовые перегрузки, малоподвижный образ жизни, изменения в климате приводят к тому, что повышается уязвимость организма к воздействию аллергенов.

Многие современные материалы, используемые при постройке жилищ, офисов и предприятий, их внутренней отделке, тоже приводят к повышенной чувствительности организма к аллергенам.

Важным фактором риска является и наследственность. Если один из родителей болен аллергией, то вероятность развития ее у ребенка достигает 30-40 процентов. Если оба родителя, то риск

составляет 70-75 процентов. По наследству передается не само заболевание, а предрасположенность к нему. А вот грудное вскармливание новорожденного, хотя бы до 6 месяцев, могло бы предотвратить или смягчить проявление аллергии в дальнейшем.

Большое влияние на рост заболеваемости оказывает содержание в доме четвероногих и пернатых любимцев. Если кто-нибудь из членов семьи аллергик, заводить животное никак нельзя.

Аллергия - своего рода месья природы человечеству за его неразумность. Здоровый образ жизни, двигательная активность, правильное питание, исключение из рациона ряда продуктов (на втором месте по частоте вызываемых аллергических проявлений после коровьего молока стоят бананы) могут сдержать развитие аллергии.

Пыльца растений тоже имеет аллергенные свойства. Поэтому в период цветения деревьев (май - начало июня) больным поллинозом (реакция на пыльцу растений) необходимо исключить из рациона яблоки, сливы, вишню, черешню, персики, абрикосы. Категорически запрещается употребление орехов, моркови, меда, особенно тех сортов, которые пчелы собирают в этот период.

Если у пациента аллергия проявляется в сезон пыления злаковых трав (июнь-июль), то в это время надо ограничить прием таких продуктов, как хлеб, каши (гречка к злаковым не относится), а также меда.

В августе-сентябре, в период цветения сложноцветных (полынь, амброзия, лебеда и др.), следует воздерживаться от халвы, семечек, подсолнечного масла и меда.

Всем больным поллинозом запрещается употребление настоев из трав, а также продуктов питания, сделанных на их основе.

В арсенале современной медицины достаточно способов борьбы с аллергическими заболеваниями. Разработаны десятки препаратов. Простейшие из них - супрастин и диазолин. Но лучше не заниматься самолечением и обратиться к врачу. В противном случае заболевание может принять очень сложную форму, которая не поддается лечению существующими методами и даже перейти в другое, более тяжелое, которое потребует интенсивной лечебной нагрузки на пациента.

Михаил МИШИН

«Вы думаете, у меня дефект речи? - спрашивал герой Райкина. - Нет, это мост. Но не через Москву-реку, а зубной... Кто-то что-то не то прищипал - и вот результат!»

## МОСТ ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

По словам стоматологов-ортопедов, примерно 90 процентов пациентов к тридцати годам потеряли один-два зуба. Увы, несбалансированное питание, питьевая вода низкого качества, невнимание к собственному здоровью приводят к тому, что уже в молодости на зубах появляются трещинки, зазубринки, они портятся, ломаются и, наконец, выпадают или врач вырывает «гнилой пенек», который остался от белоснежного красавца.

Стоматологи советуют даже при утере одного зуба заглянуть к ортопеду. К счастью, сегодня зубы можно себе «подобрать». Существуют и полупротезы, и полные протезы, и съемные зубы, и такие, которые имплантируют в кости.

Однако наши люди к стоматологу-ортопеду, как правило, обращаются в пенсионном возрасте, когда зубов почти нет. Тогда вам предложат выбрать, в зависимости от состояния ротовой полости, следующее.

Съемный протез из металлических сплавов (хром-кобальт, золотосодержащие сплавы, пластмассы). Такой протез бывает полным (при отсутствии зубов вообще) или частичным.

Мост - это несъемный протез. Конструкция прочно закреплена во рту, и самостоятельно ее снять нельзя. Мостовидный протез делают, когда отсутствует несколько зубов сразу.

Есть еще коронка - протез, который восстанавливает весь зуб целиком.

Несъемные протезы изготавливают тоже из металлических сплавов. «Золотых» зубов, которыми было престижно сверкать в 60 - 80-е годы, нынче избегают. Теперь протезы покрывают материалами, близкими к цвету эмали настоящих зубов - металлокерамикой, специальными пластмассами. Коронки можно делать из пластмассы или даже фарфора. Самые популярные сегодня несъемные зубы - из стоматологической керамики.

Врачи не рекомендуют делать зубные конструкции из разных материалов. Бывает, что на протез (мост, коронку и т.д.) у человека аллергия, вернее, на материал, из которого он сделан. Кроме того, каким бы качественным ни был материал, из которого сделан протез, организм все равно должен к нему адаптироваться. Понятно, если протез состоит из нескольких материалов, сделать это сложнее.

Теперь о ценах. Дешевле всего «зубное счастье» обойдется в районных поликлиниках. Здесь пенсионерам зубы вставят бесплатно или по льготной цене.

Как правило, срок изготовления зубного протеза - одна неделя. В первые дни, как вы обзаведетесь новыми красивыми зубами, придется помучиться: ослаблены вкусовые ощущения, будет нечеткая речь. Придется есть только мягкую пищу, переходя к более жесткой постепенно.

■ Не кусайте в первое время передними зубами.

■ Не снимайте протезы на ночь.

■ При появлении болевых ощущений немедленно обратитесь к дантисту.

■ Каждые полгода ходите на профилактические осмотры к врачу для проверки протезов.

■ Регулярно два раза в день, утром и вечером, чистите их.

■ Берегитесь зубочисток. Они особенно опасны для обладателей зубных протезов, поскольку не передают чувства осязания. Откусив кусочек зубочистки, вы и не почувствуете этого, а тот может застрять в горле.

■ Читайте вслух. Это поможет исправить дефекты дикции.

■ Пользуйтесь поначалу специальным клеем для притирки протеза. Он есть в аптеках.

■ Держите зубы в чистоте. У вас может быть отличный протез, но он долго не протянет, если за ним не ухаживать. Даже если нет зубов, надо мыть десны, чтобы очистить их от налета. Возьмите мягкую щетку и осторожно пройдитесь ею по деснам.

■ Массируйте десны. Это улучшает циркуляцию крови.

■ Полощите рот соленой водой. Ежедневно, чтобы очистить десны, споласкивайте рот смесью воды и 1 чайной ложки соли.

■ Время от времени вынимайте протез - пусть десны отдыхают.

В аптеках для зубных протезов можно купить таблетки, пены, растворы для полоскания рта и порошки для улучшения фиксации. Все эти средства хороши для съемных протезов, которые требуют специальной очистки от вредных бактерий.

Те, кто уже пользуется искусственными зубами, говорят, что с ними жить можно. И все же лучше беречь свои родные зубы.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

О целительных свойствах глины знали еще древние индусы, египтяне и китайцы. Современные исследования показали, что ее действительно можно считать эффективным лекарственным средством. Как сильный адсорбент, она активно впитывает в себя различные токсины, в том числе радиоактивные элементы, а благодаря своим ярко выраженным антисептическим свойствам уничтожает болезнетворные организмы.

Глину используют в виде примочек, аппликаций, растираний для лечения суставов, связок, ушибов, при различных заболеваниях кожи и в косметике. Рекомендуют применять ее и

внутри в виде взвеси воды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта - колитах, энтеритах, различного рода интоксикациях. Глинолечение входит в комплексы процедур, назначаемых врачами-специалистами на курортах, в санаториях и других лечебных учреждениях. Но некоторые приемы глинолечения можно использовать и в домашних условиях - естественно, если отсутствуют противопоказания.

В народной медицине в лечебных целях применяют различные виды глины - белую, или каолин, голубую, или нонтронит, а также бентонит. Все они обладают прекрасными сорбционными свойствами, но отличаются по коли-

## ГЛИНА ЛЕЧИТ

честву органических примесей и химическому составу, который часто определяет их цвет. Белая глина наиболее чистая, поэтому лишь она рекомендуется официальной медициной для внутреннего применения. Голубую глину и бентонит лучше использовать для наружного применения.

Следует знать, что при лечении глиной нужно избегать охлаждения, проводить процедуру не натощак, а лишь спустя два-три часа после приема пищи. Курс лечения обычно составляет 15-

20 процедур, повторить который можно только через полгода.

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

В воде комнатной температуры взбалтывают небольшое количество глины и делают глиняные ванночки для рук и ног в течение 20 минут. После проведения процедуры больные суставы хорошо растирать ватным тампоном, пропитанным глиняной водой, в которую добавлены 2-3 дольки протертого чеснока.

## ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ

Смешивают аптечный глиняный порошок с зубной пастой в соотношении 4:1 в хорошо подсолненной воде и этой смесью полощут рот по 2-3 минуты 6-8 раз в день.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА  
ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Равные части белой глины и меда смешивают с молоком до консистенции жидкой сметаны.

Полученную смесь наносят на лицо на 30 минут, после чего смывают настоем ромашки.

Светлана РОДИОНОВА,

кандидат

биологических наук

Медицинский  
наркоцентр

- лечение алкоголизма
- депрессий
- невротозов
- нарушений сна
- табакокурения

☎ 505-45-33 ☎

## СОВЕТЫ АЙБОЛИТА

## ВЕСЕННИЙ КОШМАР

«Два года назад моя первая собака погибла от пироплазмоза. Мы долго боролись за ее жизнь, но спасти ее не удалось. Теперь у меня другая собака. Сейчас весна, а я с ней даже на улицу выйти боюсь - а вдруг она тоже заразится? Моя подруга говорит, что при пироплазмозе очень помогает Лиарсин®. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?»

- Да, пироплазмоз - это настоящий весенний кошмар. Жертвой этого смертельно опасного заболевания, которое переносится клещами, живущими в траве, может стать любая собака, независимо от размера, возраста и породы. При пироплазмозе поражается кровь и жизненно важные органы, развивается тяжелейшая интоксикация. Если лечение не приходит вовремя, животное погибает. Беда в том, что основные препараты, без которых не обойтись при лечении этой болезни, имеют серьезные побочные действия. Поэтому Лиарсин® стал настоящим спасением и для владельцев животных, и для ветеринарных врачей. Лиарсин® позволяет не только быстро улучшить состояние больного животного и восстановить работу печени, почек, сердца, нормализовать обмен веществ, снять интоксикацию, но и нивелировать негативные последствия сильнодействующих лекарств. Сегодня Лиарсин® стал неотъемлемой составляющей в лечении пироплазмоза.

Спрашивайте  
в ветеринарных аптеках  
города:

- м. «Автозаводская» - 710-38-22
- м. «Аэропорт» - 151-08-84
- м. «Бабушкинская» - 471-97-28
- м. «Бауманская» - 261-83-42
- м. «Домодедовская» - 394-64-47
- м. «Кожуховская» - 710-38-22
- м. «Краснопресненская» - 255-97-47
- м. «Кузьминки» - 372-43-56
- м. «Кунцевская» - 440-68-98
- м. «Новогиреево» - 176-69-95
- м. «Перово» - 304-84-05
- м. «Полежаевская» - 195-99-08
- м. «Речной вокзал» - 743-47-07
- м. «Рижская» - 656-20-81
- м. «Смоленская» - 291-07-34
- м. «Университет» - 930-59-26

Справки по телефону  
710-38-22

КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - общая беда сотен и тысяч российских женщин. Как правило, предлагают операцию, между тем как препарат, который способен помочь, уже существует.

Натуральный комплекс **По д'Арко** - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миома
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспаления придатков
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ молочница
- ✓ недержание мочи
- ✓ симптомы менопаузы (приливы жара, раздражительность, повышенная утомляемость)
- ✓ фригидность (отсутствие полового влечения)

✉ «Мне 63 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Гинеколог предлагает операцию, но в свои годы не хотелось ложиться под нож. Прочитала в газете о комплексной терапии препарата **По д'Арко**. Решила пройти курс лечения. И теперь живу спокойно, в поликлинику хожу только раз в полгода на осмотр».

А.В. Волкова

✉ «В 2000 году у меня обнаружили опухоль на шейке матки. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Слава богу, онкологию не обнаружили - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, оказывается, миома успешно лечится без операционного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо специалистам **По д'Арко**. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: «45 - баба ягодка опять».

М.И. Фомина

№ сертификата 004440 и 040.082002

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74  
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно  
Льготникам - скидки