



ПЧЕЛКУ ВЫЗЫВАЛИ?

Болят суставы, и уже трудно ходить? Порой даже один шаг сделать - проблема? Лето - отличная возможность поправить здоровье.

Раньше пчелиным ядом повсеместно лечили суставы, хондроз, радикулиты. Почему бы не воспользоваться этим проверенным способом лечения?

Для начала проведите пробу на переносимость. На обработанную спиртом поясницу руками или пинцетом приложите пчелку. Через 5-10 секунд жало удалите. Если нет бурной кожной реакции, слабости, подташнивания, головокружения - лечение можно проводить. Длительность цикла - 10 дней. Для процедур выбирайте два сустава. В первый день используется одна пчела. На второй - две... Отдохнув неделю, продолжайте ужаливания в течение следующих 10 дней, но уже по три пчелы на процедуру. Эта методика дает неплохой эффект при эндартерите нижних конечностей, тем более что пчелиный яд оказывает обезболивающий и сосудорасширяющий эффекты, а также уменьшает вязкость крови. Однако помните: лечение пчелиным ядом противопоказано при сахарном диабете, заболеваниях почек, аллергии на мед и укусы пчел.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

ПУЗЫРЬ ВМЕСТО АСПИРИНА

Впервые химическое вещество для лечения человека применил врач Парацельс в XVI веке. Сейчас выпускается такое количество лекарств, что даже специалисту в них трудно разобраться. Но, увы, количество больных и болезней не только не уменьшилось, а наоборот, увеличилось.

Корока годам человек обычно набирает три-четыре заболевания. Это обусловлено разными причинами, но не последнее место среди них занимает лекарственная терапия. Нет ни одного фармацевтического средства, которое не дает осложнений. Чем больше доза, количество препаратов, длительность приема, тем больше шансов укоротить себе жизнь. К сожалению, выражение «одно лечим - другое калечим» недалеко от истины. Одни препараты вызывают анафилактический шок, вывести из которого бывает очень трудно, другие разрушают печень или почки, угнетают эндокринные железы, третьи вызывают глухоту, снижают зрение... Я знал больных, которые получили аритмию после приема сердечного панангина, астму - от аспирина, лихорадку - от гипотензивного азнапа, дисбактериозы, вызванные антибиотиками, импотенцию - от атенолола...

Безусловно, во многих ситуациях без лекарств не обойтись, их

надо принимать пожизненно. Но каждое назначение - это маленький эксперимент. Прежде чем выписать рецепт, врач в уме перебирает множество вариантов, чтобы выбрать наиболее действенный. Иногда больные считают, что назначена не та доза лекарства, и увеличивают ее. Самодеятельность заканчивается рвотой, подъемом или падением давления, а иногда оставкой сердца. В определенных дозах прежде всего исходят из целесообразности лекарства, особенностей взаимодействия его с другими средствами, возраста больного, а также состояния почек, печени, сердца, желудка и аллергического фона.

В настоящее время выпускаются препараты пролонгированного действия, применяемые 1-2 раза в день, но они не годятся для снятия острых болей. Например, сустак, нитронг, изомак.

Для длительного курса лечения подбирается малая, поддерживающая доза лекарства. Если нет побочного действия, то самовольно его отменять нельзя,

так как могут вернуться боли в сердце, удушье, подскочить давление. Это свойственно атенололу, энапу... Корректирует дозу или отменяет лечение только врач!

Помните: температура является защитной реакцией организма на внедрение инфекции. Если температура доходит даже до 38 градусов и не причиняет неприятностей, пусть организм сам борется. Для облегчения состояния можно положить на лоб пузырь со льдом, руки и ноги обмотать смоченными в прохладной воде полотенцами. Зачастую больные стремятся любыми средствами сбить при простуде даже температуру 37,5° С. В ход идут панadol, аспирин и новейшие антибиотики, которые угнетают иммунитет.

Не надо отвечать на каждую болячку «двойным ударом». На все хвори лекарства не предусмотрены, но могут стусевать картину болезни. Опасен бесконтрольный прием обезболивающих препаратов, в чем неоднократно убеждаются хирурги, оперируя запущенные аппендициты или прободные язвы. При мышечных болях лучше воспользоваться мазевыми растираниями, физиотерапией, иглоукальванием, лазеротерапией и другими некалорийными методами.

Еще одна опасность - реклама, которая предлагает суперсредства по суперценам от бронхиальной астмы, от пьянства, наркомании, холестерина, сахарного диабета, ожирения... Выданные на них сертификаты - не показатели безвредности и оптимального действия. Большинство «супер» не проходит в России клинических испытаний, а испытывать собственный организм не стоит. Пожалейте себя!

Отдельный вопрос - хранение препаратов. Таблетки, особенно сильнодействующие, держат в сухом месте, отдельно от других лекарств. Спиртосодержащие и другие настойки, всасывающие влагу, а также мази, свечи с резкими запахами нельзя класть в холодильник. Ампулы и другие лекарства в герметичной упаковке хранить в нем можно, но при условии соблюдения сроков годности и их специфики. Лекарства, которые не любят свет, надо создать подходящие условия. Делайте периодические ревизии своим запасам. На всю жизнь лекарства не запасешь, а отравиться не представляет труда.

Не копите лекарства, а копите здоровье. Излишества в лечении укорачивают жизнь!

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

Лето - пора путешествий. У многих еще впереди отпуск, других ждут дальние командировки. Если путь предстоит неблизкий, большинство из нас предпочитает лететь самолетом. Вот несколько советов тем, кто собирается подняться на борт лайнера.

КОЕ-ЧТО О ПОЛЬЗЕ ГАМАКА

По статистике, каждый пятый страдает от укачивания в транспорте. Это состояние, связанное с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата, называют болезнью движения, или кинетозом. Вялость, бледность, головокружение, холодный пот, затем тошнота - таковы симптомы укачивания. Закончиться все это может обмороком.

Укачиванию мы больше подвержены тогда, когда переутомляемся, недосыпаем или нервничаем. Кинетоз может стать и платой за гиподинамию, нетренированность - ведь состояние организма в целом влияет и на функции вестибулярного аппарата. Закаленный, физически тренированный человек даже при повышенной чувствительности вестибулярного аппарата не испытывает укачивания или легко его переносит. Так что подумайте о профилактике укачивания стоит задолго до полета. Занятия спортом, физкультурой благотворно влияют на весь организм, в том числе и на вестибулярный аппарат, тренируя, укрепляя его. Для тех, кто подвержен укачиванию, особенно полезны аэробика, бег трусцой, баскетбол, волейбол, футбол. Во время занятий этими видами спорта снижается возбуди-

НЕ ЧИХАЙТЕ В ОБЛАКАХ!

мость вестибулярного аппарата, происходит его постепенная адаптация к нагрузкам.

Полезно выполнять и специальные упражнения для тренировок. Можно включить их в комплекс утренней зарядки или выполнять их в течение дня. Это различные наклоны и повороты головы; плавные ее вращения от одного плеча к другому; наклоны, повороты, вращения туловища в разные стороны. Вначале рекомендуется делать каждое движение 2-3 раза, затем постепенно довести количество повторений до 6-8 раз. Полезны и различные кувьрки, гимнастические упражнения на турнике, бревне, с лонжей. Не упускайте случая покачаться в гамаке, на качелях. Различные карусели, аттракционы также способствуют укреплению вестибулярного аппарата.

В ЛАЙНЕРЕ С КОМФОРТОМ

Очень важно и то, с каким настроением вы отправляетесь в дорогу. Заранее займитесь аутотренингом, укрепляйте в

себе уверенность в том, что все пройдет благополучно и вас ожидает только приятные впечатления.

Во время многих рейсов стюардессы предлагают не только соки и минералку, но и спиртные напитки. Помните: в воздухе опьянение наступает гораздо быстрее, доза алкоголя для этого требуется в несколько раз меньшая. Перед полетом не переждайте, но и не собирайтесь в путь на пустой желудок, не переутомляйтесь и постарайтесь выспаться.

Займитесь в самолете чем-нибудь - разгадыванием кроссворда или разговором с попутчиками. Это развлечет вас, не даст сосредоточиться на возможных неприятных ощущениях и, возможно, предотвратит синдром укачивания.

Минеральная вода, леденцы, кислые соки во многих случаях помогают снять симптомы укачивания. За несколько часов до полета можно принять один из препаратов, снижающих чувствительность вестибулярного аппарата - аэрон (или любой его аналог). Эффективны и гомеопати-

ческие средства, например, комплексный препарат «Авиа-море».

Перемещения с запада на восток переносятся хуже, чем с востока на запад. Самолет движется, догоняя рассвет, ночь все не наступает. В таком случае помогут темные очки или светонепроницаемая повязка (на некоторых рейсах их выдают пассажирам).

Во время полета на большое расстояние приходится долго сидеть неподвижно, подчас в неудобной позе. В последнее время медики заговорили об опасности тромбоза глубоких вен (ТГВ), который может развиваться в самолете. Вслед за инфарктом, инсультом ТГВ занимает третье место по причинной смертности. Во время длительного полета (больше трех часов) кровотока в нижних конечностях резко ослабевает, в результате увеличивается опасность тромбоза. Иногда это заканчивается трагически, ставят диагноз - сердечно-сосудистая недостаточность, но на самом деле причиной смерти становится небольшой тромб, вызвавший тромбоэмболию.

Чем меньше расстояние между креслами в самолете, тем в более неудобной позе приходится сидеть. Поэтому ТГВ наиболее подвержены пассажиры экономического класса, появились даже термин «синдром экономического класса». Пассажиры первого класса имеют возможность расположиться куда более комфортно.

В группе риска те, кто страдает варикозным расширением вен, ожирением, пожилые люди, беременные женщины.

Как предотвратить ТГВ? Если вам больше 30 лет, перед длительным полетом надевайте эластичные колготы или бинты. Примите полтаблетки аспирина. Во время полета по возможности старайтесь чаще вставать, ходить. Когда сидите в кресле, двигайте ногами, головой, шеей. Избегайте употребления на борту алкоголя и кофе, которые способствуют обезвоживанию организма, в результате чего кровь становится более вязкой. Надевайте в полет удобную обувь на низком каблуке.

КУДА ЛЕТИМ, МИКРОБ?

В самолете особый микроклимат, для которого характерно высокое давление и повышенная сухость воздуха. Воздухообмен очень ограничен - форточка в салоне не открыта. Зато есть система кондиционирования, в результате микроорганизмы распространяются очень быстро, и их количество очень высоко. Не случайно после путешествия в самолете часто возникают насморк, грипп, различные заболевания дыхательных путей. Более чистый воздух - в центральной части салона, поэтому лучше выбирать места именно там. Другую опасность таят в себе подголовники. Если их по каким-то причинам не поменяли, через них можно заразиться грибковым заболеванием. Перед тем как сесть в кресло, убедитесь, что подголовник чистый.

И приятного вам полета!
Подготовила
Светлана РЯБУХИНА