

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

Как свидетельствует медицинская статистика, если осложнения от лекарственной терапии случаются у 7 процентов детей, то от фитотерапии - лишь у 0,5 процента. Если придерживаться следующих правил, осложнения могут оказаться нулевыми.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Фитотерапия назначается ребенку аллергологом или участковым педиатром. Лечение (особенно хронических заболеваний) проводится длительно и под контролем врача.

Не гонитесь за экзотическими травами. Используйте собственные сборы или аптечные.

В случае появления сыпи, зуда и других нежелательных реакций немедленно прекратите лечение и обратитесь к специалисту.

Не превышайте без указания врача концентрации настоев, отваров, спиртовых настоек.

Не давайте детям зверобой, пажитку, багульник, крушину, гранат (кору), можжевельник, ромашку розовую и далматскую, тысячелистник, хвощ полевой, чистотел, черемуху из-за возможных отравлений.

Вкус настоев и отваров можно улучшить медом, натуральными сиропами из фруктов и ягод или сахаром.

ЛОЖКА СО ЗДОРОВЬЕМ

Сырье для приготовления настоев или отваров должно быть измельченным. Суточная доза сырья для детей зависит от возраста. Так, для ребенка до года это 1/2 - 1 чайная ложка на 100 г воды, от года до трех лет - 1 полная чайная ложка; от 3 до 6 лет - 1 десертная ложка; от 6 до 10 лет - 1 столо-

вая ложка; старше 10 лет 1 - 2 столовые ложки.

В детской практике чаще всего используются настои. Сырье можно заливать охлажденной кипяченой водой и настаивать под крышкой 6 - 8 часов с последующей фильтрацией. Или заливать кипятком и в течение 15 - 20 минут выдержать в кипящей водяной бане. В термосе приготовление настоя занимает не менее двух часов. Лечебное питье хорошо настаивать и в двустенных керамических чайниках по методике термоса, причем в такой посуде аромат будет более нежным и приятным.

Для приготовления отваров лучше использовать корни, корневища, кору, клубни, плоды. Выбранный корень или смесь заваривается кипятком и на медленном огне выдерживается 30 минут.

Как правило, лечебное питье используется в 3 - 4 приема. Употребляют его в теплом виде за 10 - 20 минут до еды. Хранится оно при комнатной температуре одни сутки, а в холодильнике не более двух. Пастеризованные лечебные чаи зачастую теряют свои свойства при хранении.

Можно принимать детям и спиртовые настои, но в следующей пропорции: одна капля на год жизни. Если ребенок, например, три года, то дается три капли на разовый прием. Детям грудного возраста настои не рекомендуются. Категорически противопоказаны тонизирующие настои очень возбуждающим детям.

Детская фитотерапия предусматривает также лечебные ванны. Применяют их обычно при заболеваниях кожи, расстройствах нервной системы. Используется кора дуба, череда, листья березы, хвоя сосны, мята, душица и многие другие травы и корни: 30 - 50 г состава заливают 1 - 2 литрами кипятка и выдерживают 30 минут на медленном огне. После охлаждения настой отжимается и добавляется в ванну с температурой воды от 37 до 38°. Длительность процедуры не более 15 - 20 минут. Продолжительность курса зависит от заболевания, но не менее 10 ванн.

Ингаляции с мятой, душицей, шалфеем, подорожником, эвкалиптом, листьями березы, ромашкой, календулой или смесью из двух-трех составляющих особенно эффективны при ОРВИ, гриппе, ангинах, гайморитах, хроническом насморке, фарингитах, бронхитах.

Процедуру можно проводить и над кастрюлей, но это не всегда нравится детям. Не исключена и опасность ожога. Куда проще провести ингаляцию над термосом. В него засыпают 1 - 2 столовые ложки измельченного сбора, заливают 150 - 200 г крутого кипятка и закрывают пробкой на 20 минут. Если пар очень горячий, то горлышко прикрывается марлей или воронкой, через узкий конец которой ребенок осторожно дышит. Успех лечения зависит от частоты ингаляций и регулярности их проведения. Оптимальное количество процедур: 5 - 6 в день, продолжительность каждой 10 минут.

ВЫБИРАЕМ ТРАВУ

При заболеваниях легких хорошо себя зарекомендовали мать-и-мачеха, подорожник, почки и хвоя сосны, душица, чабрец,

липа, анис обыкновенный, ромашка, девясил высокий, солодка голая. Отдельно или в комбинации они способствуют очищению бронхов от мокроты и смягчению сухого кашля.

Болезни желудка и двенадцатиперстной кишки поддаются мяте, подорожнику, календуле, кровохлебке, репешку, валериане, иван-чаю, золототысячнику, цветам яблоны и сливы, облепихе, свекольному, морковному и соку алоэ.

Лечение печени и желчного пузыря проводится годами. Состав сбора необходимо периодически менять. В ход идут шиповник, кукурузные рыльца, календула, бессмертник, мята, березовые почки и листья, земляника, спорыш, красная смородина, фенхель, калина, девясил, физалис и овсяная солома.

Если ребенок страдает повышенной возбудимостью, плохим сном, агрессивностью, уместно применение зюзника, пустырника, корня валерианы, боярышника, душицы, шишек хмеля, гравилата городского. Однако это не исключает консультации психолога и психотерапевта.

У детей сейчас распространена инфекция мочевых путей. Длительная профилактика травами может оказаться полезнее, чем лекарственные средства. Очищает мочевые пути василек синий, донник белый, душица, клевер луговой, почечный чай, сельдерей, таволга, толокнянка, укроп. Из ягод отчетливым мочегонным действием обладает арбуз, виноград, смородина черная и красная, калина, брусника, рябина.

Положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, особенно у подростков, календула, цветы и плоды боярышника, валериана, мелисса, пустырник, укроп, розмарин, листья и цветочные корзинки татарника, калина.

Разумная фитотерапия - путь к безопасному лечению ребенка.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

Каждая клетка организма вырабатывает свой особый белок, часть которого поступает в кровь, - поясняет Светлана Шатохина. - Он сообщает всему организму, в каком состоянии эта клетка, в чем нуждается, что может сделать для всего «общества» - так осуществляется всеобщая химическая связь клеток, составляющих организм. Эти информационные белки есть во всех биологических жидкостях, но в самом концентрированном виде - в сыворотке крови. И когда мы стали ее исследовать, то увидели четкое упорядоченное движение белков и солей в капле, вернее, в ее высушенном варианте, в жидком виде это движение неуправляемо, все время меняется. Каждый элемент находит свое место, занимает по отношению друг к другу определенное положение. Мы выявили принципы этого построения, зафиксировали их, провели сравнительный анализ «картинок» здорового организма и больного. И увидели большие различия их при разных заболеваниях. Найдены четкие признаки - маркеры ишемии, гипоксии тканей, некроза, склероза,

В результате многолетних исследований директор Российского НИИ геронтологии академик РАМН Владимир Шабалин и заведующая лабораторией института доктор медицинских наук Светлана Шатохина открыли метод анализа структуры бесклеточных тканей человека, его биологических жидкостей. А они, эти жидкости, несут, оказывается, еще более важную информацию, чем хорошо изученная в медицине клетка. В капле сыворотки крови, слюны, мочи можно увидеть картину состояния всего организма.

ДИАГНОЗ ПО КАПЛЕ

каково оно. Мы видим, например, различные переходящие нарушения мозгового кровообращения, неполадки в работе сердца, склероз сосудов нижних конечностей. Как мы это видим? Любое кислородное голодание тканей дает свой определенный сигнал, который отражается в высушенной капле. Вот на этом снимке капли видны под микроскопом штриховые трещинки в краевой зоне - свидетельство спазма капилляров. У здорового человека этого нет. Иногда люди не ощущают, что у них уже начались подъемы давления. А по сыворотке крови мы это определяем. Человек проходит обследование - и начальная стадия гипертонии подтверждается. Можно предугадать инсульт, разглядывая на ранней стадии очаги нарушения микроциркуляции крови в головном мозге, можно предвидеть инфаркт - и все это на стадии предболезни, когда есть шанс ее избежать, приостановить.

Начали в институте с простейшего - с исследования капли мочи. Изучение ее «поведения» привело к открытию закономерностей в образовании камней. В итоге по анализу мочи пациента определяется наилучшее время для операции по их удалению, иначе тут же начнут образовываться новые. Что зачастую и происходит - люди удаляют камни по несколько раз и никак от них не избавятся. Дальнейшие исследования привели к новым дос-

тижениям по неинвазивной (без внутреннего вмешательства) диагностике. Ученые обратились к серьезным заболеваниям почек,



Дисгармония на картине крови здорового человека. Имеются сбои в работе органов и систем

работая в тесном сотрудничестве с кафедрой нефрологии Московской медицинской академии им. Сеченова. И нашли маркеры хронического гломерулонефрита - тяжелого аутоиммунного заболевания, которое выводит почки из строя. Причем диагноз ставится при пункционной биопсии - то есть кусочек почечной ткани для исследования берется с помощью прокола. Теперь можно обойтись без этой неприятной процедуры и диагностировать болезнь по высушенной капле мочи, рассмотрев в микроскоп ее специфический рисунок.

Сейчас новая медицинская методика документально оформляется.

Фундаментальные исследования во многих случаях завершили их практическим приме-

нем. В частности, здесь знают и рекомендуют схему употребления поливитаминов, чтобы это не привело к образованию камней, разгадали коварную роль некоторых пищевых добавок. Сейчас многие, в том числе и молодые, увлекаются разными средствами для похудения - типа тайских таблеток. Что при этом происходит? В крови «болтается» чужеродный белок, он выстилает стенки сосудов, не пропуская сигнал голода, необходимого питания. Человек не хочет есть, а ткани находятся в состоянии гипоксии (кислородного голодания). Худеющий доволен, теряет вес, но расплавляется за это очень дорогой ценой - он запускает процесс старения.

В его сыворотке появляется «структура листа» - признак идущего полным ходом склероза, - поясняет Светлана Николаевна. - Мы наблюдали несколько молодых людей, показали им картины их крови. Испугавшись, они прекратили издевательство над своим организмом. «Беспольные» похудения оборачиваются в итоге очень большими проблемами.

Иногда человеку надо похудеть для его же блага. Но не стоит доверять сомнительным средствам, разрекламированным на каждом углу, говорят ученые. Лучше всего прийти в институт - проверить, проконтролировать этот процесс, чтобы он прошел без вреда для здоровья.

Сейчас распознаются по капле больше 20 заболеваний или подступов к ним. Одно из важнейших достижений последнего времени - открытие маркеров раннего злокачественного роста. Вряд ли нужно доказывать, как важно принять меры на самой ранней стадии, когда можно остановить развитие болезни и сохранить человеку жизнь. Ведь в большинстве случаев онкологам приходится иметь дело с уже сложившимся, прогрессирующим заболеванием. Ученые институтом распознают и доброкачественный рост, и риск его перехода в злокачественный, диагностируемый на молекулярном уровне. Пока это предварительные исследования, но в лаборатории насчитывают уже десятки наблюдений, когда люди вняли рекомендации ученых, приняли меры и избавились от угрожающего им рака. Ученые надеются, что со временем их метод будет внедрен в широкую клиническую практику и диспансеризацию населения. Ведь для этого всего-то нужно взять каплю крови. Не требуется ни больших расходов, ни сложной аппаратуры.



Гребешки в картине крови при гипертонии у человека среднего возраста

Методик много, хороших и разных. Диагноз по капле ценен тем, что «тонкое» место, которое грозит «порваться», он позволяет увидеть на самой ранней ступени, когда дело еще даже до клеточного уровня не дошло.

Способы диагностики, разработанные в РНИИ геронтологии и МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского, не имеют аналогов в мире и защищены патентами 40 стран. А по своей простоте доступны любой областной больнице.

Лидия ИВЧЕНКО



Гармоничная картина крови здорового человека

почечной недостаточности и других болезней.

Посмотрите на этот рисунок капли, - продолжает Светлана Николаевна, - видите этот «гребешок» на ободке? Он служит вестником гипертонии. Для организма очень важно состояние сосудистой стенки, и в сыворотке крови он «сигнализирует»,