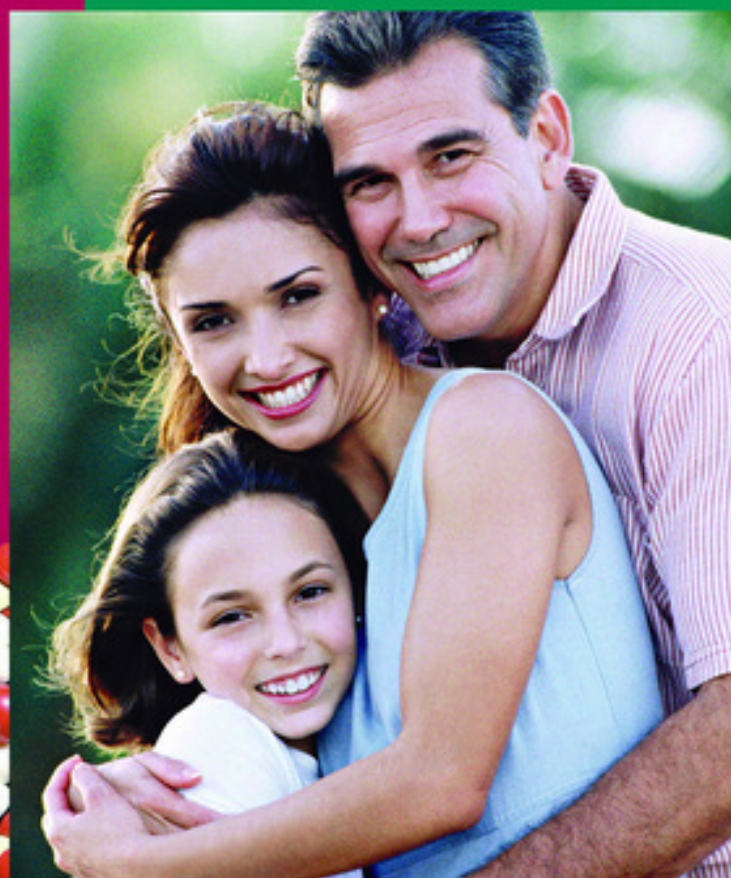




ЛУЧШАЯ КНИГА О ЗДОРОВЬЕ



Т. П. ЖЕЛУДОВА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПРАВОЧНИК САМОДИАГНОСТИКИ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

 ВЕКТОР

Лучшая книга о здоровье

Тамара Желудова

**Будьте здоровы! Справочник
самодиагностики.
Домашняя энциклопедия**

«Вектор»

2007

Желудова Т. П.

Будьте здоровы! Справочник самодиагностики. Домашняя энциклопедия / Т. П. Желудова — «Вектор», 2007 — (Лучшая книга о здоровье)

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

© Желудова Т. П., 2007

© Вектор, 2007

Содержание

От автора, или Пара слов о здоровье	6
Абсцесс	7
Авитаминоз	8
Аденоиды	9
Аденома простаты	10
Аллергия	11
Аменорея	13
Ангина	14
Анемия	15
Анорексия	16
Аппендицит	17
Аритмия	18
Артрит	19
Артроз	21
Аскаридоз	22
Астигматизм	23
Астма	24
Атеросклероз	26
Беременность (возможные нарушения и их профилактика)	28
Беременность внематочная	30
Бесплодие	31
Близорукость	32
Бородавки	33
Бронхит	34
Бронхоэктатическая болезнь	35
Варикозное расширение вен	36
Ветряная оспа (ветрянка)	37
Волосатость	38
Вросший ноготь	39
Вши и гниды	40
Вывих	41
Высотная (горная) болезнь	42
Гайморит	43
Гангрена	44
Гастрит	45
Гастроэнтерит	46
Геморрой	47
Гепатит	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Тамара Желудова
Будьте здоровы! Справочник
самодиагностики. Домашняя энциклопедия

© Желудова Т. П., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2007

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

От автора, или Пара слов о здоровье

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

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

Берегите себя!

Абсцесс

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

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

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

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

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

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

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

Рецепты. Помогают рассасывать абсцессы следующие народные средства.

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

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

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

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

Авитаминоз

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

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

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

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

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

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

Профилактикой авитаминоза является употребление в пищу богатых витаминами продуктов.

Аденоиды

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

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

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

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

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

Профилактикой аденоидов является своевременное лечение заболеваний верхних дыхательных путей.

Аденома простаты

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

Симптомы: учащенное мочеиспускание, особенно по ночам; затруднение мочеиспускания вплоть до полной его задержки.

Что происходит? Медленное разрастание предстательной железы, которая, постепенно увеличиваясь в размере, со временем сдавливает мочеиспускательный канал и вызывает затруднение опорожнения мочевого пузыря. Сначала моча выходит тонкой струей, затем выделение даже капель мочи требует сильного натуживания.

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

Хорошие результаты дает оперативное хирургическое вмешательство.

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

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

Аллергия

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

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

Что происходит? Перечислим наиболее частые проявления аллергии.

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

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

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

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

5. *Анафилактический шок* вызывается чаще всего аллергией на медикаменты, укусы насекомых, некоторые пищевые продукты. Как и шок травматического и психического происхождения, характеризуется состоянием резкой слабости и общего угнетения организма, обусловленного в первую очередь нарушением деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой системы. Симптомами шока является падение кровяного давления, учащение пульса, понижение температуры и переход к поверхностному дыханию. Нередко шок сопровождается потерей сознания.

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует аллергикам:

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

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

Аменорея

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

Симптомы: отсутствие ежемесячных менструаций.

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

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

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

Что делать? Лечение аменореи может назначить только врач.

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

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

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

Ангина

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

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

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

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

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

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

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

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

Анемия

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина при анемии рекомендует:

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

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

Анорексия

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

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

Что происходит? Больные анорексией или просто ограничивают себя в еде так, что почти ничего не едят, или же принимают пищу, как всегда, с той только разницей, что потом освобождают желудок с помощью искусственно вызванной рвоты или приема слабительных препаратов. Анорексия сопровождается резким истощением (уменьшение веса на 40 % и более), всеми признаками дистрофии, снижением артериального давления и температуры тела, плохой переносимостью холода и жары. У женщин прекращаются менструации, у мужчин снижается потенция.

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

Возбуждение аппетита служит важным условием восстановления сил организма.

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

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

Аппендицит

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

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

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

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

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

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

Что нельзя делать при подозрении на аппендицит?

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

Аритмия

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

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

Что делать? В таких случаях нужно сосчитать свой пульс.

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

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

Рецепты. Народная медицина для лечения аритмии рекомендует:

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

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

Артрит

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

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

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

Различают ревматоидный артрит и остеоартрит.

Ревматоидный артрит начинается с атаки иммунной системы на суставы тела. По неизвестным причинам большое количество клеток крови устремляется в суставные полости. Это вызывает воспаление сустава. Затем постепенно разрушается хрящ, из-за чего поверхности костей слипаются, ограничивая подвижность и причиняя мучительную боль. Ослабляются связки, сухожилия и мышцы, что приводит к расшатыванию сустава, его частичному вывиху и деформации. Обычно ревматоидный артрит поражает суставы симметрично, затрагивая запястья, колени и стопы как справа, так и слева. Под кожей часто образуются шишки или узелки. Возможно развитие анемии, повышение температуры и ломота в суставах, как при гриппе. Заболевание действует очень индивидуально, проявления болезни, характер и продолжительность ее течения сильно разнятся от случая к случаю. У одних боль и скованность в суставах нарастают постепенно – неделями или даже годами. У других болезнь может начаться довольно неожиданно. Иногда ревматоидный артрит длится несколько месяцев, а затем проходит, не оставив ощутимого следа. Но бывает, что периоды обострения болезни и улучшения состояния могут чередоваться или болезнь безжалостно мучает годами, приковывая человека в конечном итоге к постели и лишая трудоспособности и возможности обслуживать себя самостоятельно.

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

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

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

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

Артроз

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

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

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

Что делать? Лечение артроза зависит от того, какой сустав поражен и какой стадии своего развития достигла болезнь. На начальной стадии может помочь молочно-растительная диета, массаж и лечебная гимнастика. Большую пользу оказывают также тепловые процедуры и радоновые ванны, поэтому при артрозах нередко рекомендуют курортное лечение. При тяжелом течении заболевания может возникнуть необходимость в хирургическом вмешательстве.

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

Полезно пить томатный сок и зеленый чай с медом.

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

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

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

Аскаридоз

Аскаридоз – заболевание, вызываемое круглыми червями – аскаридами.

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

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

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

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

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

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

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

Астигматизм

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

Симптомы: проблема со зрением, выражающаяся в невозможности четко рассмотреть что-либо из-за «расплывчатости» изображения.

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

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

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

Астма

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как помочь себе в ожидании врача?

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения бронхиальной астмы:

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

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

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

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

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

Помогает также установление разумной диеты и закаливание организма.

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

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

Атеросклероз

Атеросклероз – особая форма патолого-анатомических изменений артерии при артериосклерозе. Артериосклероз – изменение стенок артериальных сосудов, заключающееся в их уплотнении с потерей нормальной эластичности. Причины склеротических изменений в артериях разнообразны, наиболее частыми являются возрастные изменения, воспалительные процессы в стенках артерии и отложения извести.

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

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

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

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

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

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

Фрукты и ягоды, полезные при атеросклерозе:

- грейпфрут (понижает кровяное давление, нормализует работу печени и желудочно-кишечного тракта);
- лимон в виде сока (сок из половинки лимона на полстакана кипятка 2 раза в день) и салатной заправки;
- персики в виде сока по четверти стакана за полчаса до еды (противопоказан при диабете и аллергии);
- инжир (противопоказан при подагре, диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта);
- хурма (1–2 плода ежедневно);
- чернослив, предварительно ошпаренный крутым кипятком;

- яблоки (в виде сока по полстакана трижды в день за полчаса до еды или съедать по 2 яблока в день: по одному до завтрака и после ужина);
- земляника (нормализует обмен веществ);
- малина (пить вместо чая настой: 3 столовые ложки малины на стакан кипятка, настоять в течение часа);
- смородина (ягоды и сок).

Овощи, полезные при атеросклерозе:

- картофель (полезна смесь соков картофеля, моркови и сельдерея, которую надо употреблять по 100 мл натощак перед завтраком, обедом и ужином в течение трех недель);
- лук репчатый (стакан лукового сока смешать со стаканом меда и принимать по столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды);
- огурцы (в виде сока по четверти стакана);
- помидоры (перетертые в салате с чесноком, сладким перцем, хреном и яблоками);
- редька (по столовой ложке сока 3 раза в день).

Крупа, полезная при атеросклерозе, – гречиха (каши из необ-жаренной крупы).

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

Беременность (возможные нарушения и их профилактика)

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

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

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

Если вы наблюдаете у себя один из перечисленных ниже симптомов:

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

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

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

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

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

Полезна ежедневная гимнастика, которая при правильном ее проведении (медленность и плавность в выполнении упражнений, расслабление мышц после каждого упражнения) снижает вероятность возникновения осложнений течения беременности и облегчает роды.

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

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

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

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

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

Беременность внематочная

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

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

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует для остановки кровотечения:

- принимать экстракт крапивы по 30 капель за полчаса до еды или отвар листьев крапивы (столовая ложка крапивы на стакан кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день;
- принимать спиртовой экстракт коры калины по 30 капель в день или отвар ягод калины (3 столовые ложки ягод на пол-литра кипятка);
- есть сваренные в кожуре апельсины;
- принимать настой корня барбариса по 30 капель 3 раза в день;
- есть свежие ягоды калины или рябины.

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

Бесплодие

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

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

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

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

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

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

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

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

Близорукость

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

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

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

Существует 3 степени близорукости:

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

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

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

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

Бородавки

Бородавки – это плотные сухие кожные доброкачественные опухолевые образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

Бронхит

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

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

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует для лечения бронхита:

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

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

Бронхоэктатическая болезнь

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

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

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

При появлении кровохарканья необходимо немедленно обратиться к врачу.

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

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

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

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

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

Варикозное расширение вен

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

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

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

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

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

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

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

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

Ветряная оспа (ветрянка)

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

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

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

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

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

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

Рецепты. При ветряной оспе помогают антиаллергические препараты и витамины.

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

Волосатость

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

Симптомы: появление волос в нетипичных для их роста местах.

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

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

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

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

Вросший ноготь

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

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

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

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

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

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

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

Профилактикой вросшего ногтя является правильный и регулярный уход за ногтями, которые подстригаются не слишком коротко и без острых уголков на краях, и хорошо подобранная по ноге, нетесная обувь.

Вши и гниды

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

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

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

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

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

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

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

Вывих

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

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

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

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

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

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

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

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

Высотная (горная) болезнь

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

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

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

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

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

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

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

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

Гайморит

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

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

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

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

Хронический гайморит вызывает головную боль, заложенность половины носа с гнойными выделениями из нее, общую слабость и быструю утомляемость. Постоянное выделение гноя из задней части носа в горло при хроническом гайморите может вызвать хронический кашель.

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует для предупреждения гайморита:

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

Для лечения гайморита:

- закапать в каждую ноздрю по 2 капли сока из клубней цикламена;
- при потере обоняния налить на горячую сковородку уксус и дышать уксусными парами.

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

Гангрена

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

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

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

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

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

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

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

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

Гастрит

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина для лечения гастрита рекомендует:

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

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

Гастроэнтерит

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует:

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

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

Геморрой

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

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

При появлении кровотечения необходимо немедленно обратиться к врачу!

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

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

Рекомендации при появлении первых признаков развития геморроя:

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует при геморрое использовать следующие средства:

- глотать, не разжевывая, целые кусочки чеснока, очищенного от шелухи (1–2 зубчика), как дезинфицирующее и противовоспалительное средство;
- промывать наружные геморроидальные шишки настоем соцветий ромашки аптечной (2–3 столовые ложки измельченной ромашки залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в течение часа, процедить и использовать);
- вставлять на ночь в задний проход выструганные из свежего сырого очищенного картофеля свечи;
- прикладывать к вышедшим наружу геморроидальным узлам кашицу из тертой моркови или свеклы, завернутую в ткань (процедура снимает боль и помогает узлам втянуться обратно).

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

Гепатит

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

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

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

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

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

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

Рецепты. Народная медицина рекомендует при гепатите:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.