

**ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

Ваш совет поможет всем!

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 6 ИЮНЬ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы  
от читателей**

**+ комментарии  
экспертов**



На фото — наши  
читатели  
семья Красниковых



**Здоровое  
меню  
для сердца** с. 38

**Боремся  
с грибком стопы** с. 27

**Проверенные  
рецепты  
от псориаза** с. 26

**Позаботимся  
о наших глазах** с. 4-8



**Клевер  
против  
цистита** с. 12



**Клубника  
на страже  
молодости** с. 36

**ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!**

# В НОМЕРЕ:

-  **ТЕМА НОМЕРА**..... 4  
"Медовая вода для глаз", с. 6
-  **ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ** .....10  
Лечит шамбала, с. 10
-  **ОБСУДИМ ПОДРОБНО**.....18  
Лекарственные правила, с. 18
-  **ВАША ОЧЕРЕДЬ** ..... 20  
Обезопасим себя на пикнике, с. 20
-  **ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР**.....22  
Двуликий хламидиоз, с. 22
-  **СПЕШИМ ПОМОЧЬ** .....26  
"Проверенные рецепты от псориаза", с. 26
-  **НАШИ ДЕТКИ** ..... 28  
"Нарушение осанки", с. 31
-  **ЗДОРОВОЕ ТЕЛО** .... 32  
"Реабилитация после микроинсульта", с. 32
-  **АПТЕКА НА КУХНЕ** .....34  
Целебные кисели, с. 34
-  **ВКУСНО И ПОЛЕЗНО** .....38  
Здоровое меню для сердца, с. 38
-  **СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ**.....40  
"Летние маски красоты ", с. 40
-  **КРИК ДУШИ**.....42
-  **ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ**.....44
-  **ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ** .....46

## ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

- Коллекция лекарственных растений ....15
- Лунный календарь здоровья.....47
- Зарядка для ума .....48
- Анонс .....49
- Купон, анкета .....50

Фото: schankz, Lsantilli/Fotolia.com, Ю. Третьякова.

# Наши эксперты



**Ирина Дорosh**  
врач-гинеколог



**Сергей Рыков**  
офтальмолог,  
профессор,  
д.м.н.



**Евгений Соничев**  
врач-фитотерапевт



**Найля Насыбулина**  
специалист в области фармтехнологий



**Марина Ерина**  
врач-терапевт, физиотерапевт



**Наталья Сыпченко**  
провизор



**Ирина Кузнецова**  
кинезитерапевт,  
валеолог



**Анна Крюкова**  
врач-дерматолог,  
косметолог



**Елена Крyлюк**  
врач медицины катастроф



**Владимир Стародубцов**  
врач-гастроэнтеролог



**Гаяне Мирзоян**  
ведущий юрисконсульт



**Инна Власенко**  
практикующий семейный психолог

## Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 60, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

**Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!**

Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

## ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

**"ПРЕССА РОССИИ" и "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,  
"КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ" — 11446**



# Очки: как выбрать правильно

Назначает и подбирает очки или линзы врач-офтальмолог

## НАШ ЭКСПЕРТ



**Сергей Александрович Рыков, офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор**

Готовые очки можно купить везде. Иногда их продают на рынке или даже в переходе. Казалось бы — удобно. Но я хочу предостеречь, что такие очки могут нанести серьезный вред здоровью и существенно ухудшить зрение.

Воздействие низкокачественных очков не всегда заметно сразу. Головные боли, головокружение, проблемы с ориентацией в пространстве или ухудшение зрения люди чаще всего соотносят

**4** Домашний доктор

с общим самочувствием или сменой погоды.

Прежде чем впервые надеть очки, нужно пройти тщательное обследование и получить заключение врача. Очки же следует заказывать или покупать готовые только в специальных учреждениях: офтальмологических клиниках, у районного окулиста или в магазинах-оптиках, где есть оборудование для проверки зрения и специалисты. Здесь же могут обнаружить и другие дефекты зрения, которые учтут при назначении очков. Что оградит вас от осложнений.

Причем в оптиках зрение проверяют бесплатно. Кстати, там же вам измерят внутриглазное давление, что очень важно для людей после 40 лет. Ведь

если у вас обнаружат глаукому, то сразу же назначат лечение или направят в специализированную клинику. Часто, когда возникает необходимость в очках, люди берут их у своих родственников. При использовании чужих очков могут возникнуть проблемы со зрением и ухудшение общего состояния. Ведь важна не только сила очковых линз, но и межзрачковое расстояние и возможное наличие астигматизма (неровной поверхности роговицы, требующей назначения цилиндрических очков).

## Очки или линзы

Иногда спрашивают, можно ли воспользоваться рецептом на очки для изготовления контактных линз. Ответ однозначен — нельзя. В оформлении рецептов на очки и на контактные линзы имеются свои особенности. В рецепте для контактных линз должна указываться базовая кривизна, а также диаметр линз. Контактная линза надевается прямо на роговицу и образует с глазом практически единую оптическую систему, линзы очков находятся от роговицы на некотором расстоянии (до 12 мм). Поэтому при близорукости силу контактных линз незначительно уменьшают, при дальнозоркости — увеличивают.

При подборе очков или контактных линз на руки обязательно выдают рецепт. Сохраните его обязательно! Когда в другой раз вы будете проверять зрение, сможете сравнить результаты.

## Очки для чтения

Готовые очки всегда имеют одинаковую силу линз для обоих глаз и усредненное межзрачковое расстояние, обычно 62–64 мм. Если ваше межзрачковое расстояние отличается, то чтение в таких очках может вызвать головную боль, слезотечение, резь в глазах. Подбор очков для чтения производится по специальной таблице для проверки зрения вблизи с текстами различного размера. Самый мелкий — текст № 1, соответствует остроте зрения 1.0. Самый крупный, находящийся внизу таблицы, текст № 10 — остроте зрения 0.1. Если очки для чтения не подходят для работы за компьютером, закажите прогрессивные очки, чтобы хорошо видеть на различных расстояниях.

Фото: lavio/Fotolia.com.

## Недостатки "рыночных" очков

Кроме несоответствия межцентрового расстояния в дешевых готовых очках можно встретить и другие недостатки:

- нарушение межцентрового расстояния по вертикали;
- нарушение межцентрового расстояния по горизонтали (относительно центра оправы);
- нарушение заявленной величины рефракции;
- возможны разные рефракции на левой и правой линзе;
- возможно наличие астигматизма в линзах;
- низкое качество материала линз (недостаточно прозрачные, замутненные, с неоднородной структурой);
- низкое качество покрытий на линзах (плохое выполнение покрытиями своих функций, преждевременное истирание или отслойка покрытий);
- дефекты посадки очков (нарушение пантоскопического угла и вертексного расстояния).





# "Врач-офтальмолог одобрил настой из васильков"



В недавнем прошлом я педагог (сейчас на пенсии). После каждого рабочего дня у меня сильно уставали глаза. Коллеги посоветовали пить настой из васильков, а также промывать им глаза.

Целебным сырьем у васильков считаются цветки, которые нужно собирать в июле-августе, когда раскрываются цветочные корзинки.

Настой готовила таким образом: 1 ст. ложку сухих цветков заваривала 1 стаканом кипятка, настаивала 2–3 часа, затем процеживала. Использовала 3 раза в день в промежутках между едой, а также делала примочки для глаз.

**6** Домашний доктор

Врач-офтальмолог, к которому я обращалась за помощью, рекомендовал специальные очки для работы, а к моему лечению настоем василька отнесся весьма одобрительно. К тому же от него я узнала еще и о том, что препараты из василька обладают целым рядом целебных свойств. Они широко применяются при заболеваниях мочеполовой сферы, болезнях печени и почек, хорошо помогают при нарушениях пищеварения.

В косметических целях васильковый настой используют в качестве лосьона для протирания лица, а также при жирной себорее (втирают в кожу головы).

**Ирина Полищук,**  
по e-mail



**Василек синий относится к слабоядовитым растениям. Поэтому при лечении этими цветками необходимо делать перерывы. Маленьким детям и беременным женщинам употребление василька противопоказано. Кроме того, растение не рекомендуется при заболеваниях, связанных с кровотечениями.**

## "Медовая вода"



Пчелиный мед с давних времен применяется как лечебное средство при заболеваниях глаз. Вот я страдаю от повышенного внутриглазного давления. Принимаю капли для глаз, которые прописал врач и, как дополнение, медовые капли.

При повышенном глазном давлении растворите 1 часть жидкого меда в 3 частях дистиллированной (или святой) воды и в течение 10 дней закапывайте в каждый глаз по 1 капле 1 раз в день на ночь. В следующие 10 дней увеличьте концентрацию раствора до 1 части меда и 2 частей воды. А через 10 дней делайте раствор 1:1. Потом 10 дней берите для приготовления лекарства 2 части меда и 1 часть воды, а следующие 10 дней — 3 части меда и 1 часть воды.

**Валентина Виткова,**  
г. Архангельск



**Мед питает ткани глаза витаминами. Раньше такими каплями пытались затормозить созревание катаракты. На внутриглазное давление медовая вода не влияет. Применение данного средства возможно только после консультации врача!**