

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 9 СЕНТЯБРЬ 2017

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**



На фото — наши
читатели
семья Корнюшиных



**Эффективная
зарядка
для глаз** с. 26

**Секреты
стоун-терапии** с. 33

**Старинный
рецепт
от панкреатита** с. 27

**Чтобы спина
была здоровой** с. 4–9

12+



**Помидор
на страже
молодости** с. 34



**Бархатцы
нормализуют
давление** с. 12

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА..... 4

"Лечение радикулита" с. 9

ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ10

"Каштан от насморка", с. 13

ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....18

Как избавиться
от бессонницы, с. 18

ВАША ОЧЕРЕДЬ 20

Почему болит голова, с. 20

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР 22

Болезненный ПМС, с. 22

СПЕШИМ ПОМОЧЬ26

"Зарядка для глаз", с. 26

НАШИ ДЕТКИ 28

"Подготовка к садику", с. 28

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО 32

"Личный опыт закаливания
с помощью обливания", с. 32

АПТЕКА НА КУХНЕ34

Вся правда о томатах, с. 34

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО38

Вкусная еда для деток, с. 38

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ.....40

"Мыло-скраб", с. 40

КРИК ДУШИ42

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ44

ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция
лекарственных растений15

Лунный календарь
здоровья.....47

Зарядка для ума48

Анонс49

Купон, анкета50

Фото: Szasz-Fabian Jozsef, hcast/Fotolia.com, Ю. Третьякова

Наши эксперты



**Виктория
Сахненко**

врач-
гинеколог



**Татьяна
Пятковская**

психиатр,
физиолог



**Евгений
Соничев**

врач-
фитотерапевт



**Наиля
Насыбуллина**

специалист
в области
фармтехнологий



**Марина
Ерина**

врач-терапевт,
физио-
терапевт



**Оксана
Терсина**

врач-
гастроэнте-
ролог



**Наталья
Сыпченко,**

провизор



**Анна
Крюкова**

врач-
дерматолог,
косметолог



**Виктория
Караневич**

врач-
терапевт



**Владимир
Стародуб-
цов**

врач-гастро-
энтеролог



**Гаяне
Мирзоян**

ведущий
юрисконсульт



**Инна
Власенко**

практикую-
щий 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.

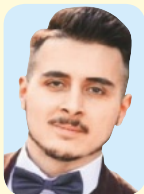
ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

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



Откуда берутся грыжи

НАШ ЭКСПЕРТ



**Эмиль
Ахмедович
Аскеров,
врач-
нейрохирург**

Позвонки — это отдельные кости, которые, располагаясь один за другим по позвоночнику, формируют позвоночный столб. Между позвонками находятся межпозвонковые диски, которые выполняют функцию амортизатора (препятствуют трению позвонков, а также минимизируют давление при движении).

Межпозвонковый диск является плоской и круглой прокладкой и состоит из двух частей. Наружная часть дис-

ка — это плотная хрящевая ткань, которую называют "фиброзное кольцо". Внутри этого кольца находится очень мягкий и текучий, гелеобразный хрящ — пульпозное ядро. Его объем больше, чем у фиброзного кольца, но оно заключено в диск под давлением.

Межпозвонковая грыжа появляется в момент, когда участок фиброзного кольца разрывается либо является очень слабым и через него выходит некоторое количество пульпозного ядра. Это происходит из-за давления со стороны верхнего и ниж-

него позвонков. Если этот разрыв небольшой и количество выдавленного ядра небольшое, возникает протрузия. Если же объем большой — образуется грыжа межпозвонкового диска.

Причиной возникновения грыж может быть повреждение или изношенность тканей, пришедшие с возрастом. Вследствие этого может происходить дегенерация межпозвонкового диска, которая и вызывает разрыв кольца. Также разрыв фиброзного кольца может возникнуть в результате неадекватной физической нагрузки на позвоночник, поднятия тяжестей, непо-

**Не
дове-
ряйте свой
позвоночник
шарлатанам.
Лечитесь
у специали-
стов**



мерной физической работы с давлением на позвоночник.

Боль при грыже возникает вследствие раздражения твердой мозговой оболочки или корешка спинномозговых нервов из-за сдавливания последних. Симптомы зависят лишь от того, в каком отделе это случилось. Если в шейном, то боль может быть в шее, в затылке, в руке — идущая от шеи к кончикам пальцев руки. Если же в грудном отделе, то боль будет по типу межреберной невралгии — жгучая, режущая, пронзительная. Также может быть боль в пояснице, ногах (от бедра до кончиков пальцев ног).

Часто межпозвоночная грыжа не диагностируется сразу, если пациент жалуется на боль неизвестного происхождения в любой части тела (ноги, стопы, руки, шея, грудной отдел и т. п.). Но существуют некоторые симптомы, которые четко показывают, что это именно грыжа. Боль имеет перманентный характер. Происходит не просто мышечный спазм, который появляется и исчезает. Возникает сильная боль в мышцах, которая вообще не прекращается. Иногда бывает так, что межпозвоночная грыжа не дает о себе знать первое время, так как материал пульпозного ядра

Операция: делать или отказаться?

Если же медикаментозное и консервативное лечение не помогает, необходимо хирургическое вмешательство. Конечно, операция также может привести к различным последствиям, но, если ее проводит грамотный нейрохирург, все проходит безболезненно. Если же пациент не желает делать операцию, а боли от грыжи невыносимые, врач может порекомендовать осуществить блокаду. Это может быть блокада корешков спинномозговых нервов: эпидуральная либо мышечная (введения новокаина в эпидуральное пространство крестцового отдела позвоночника либо в мышцу). Но подобной терапии недостаточно для того, чтобы избавиться от межпозвоночной грыжи. Блокада может только снять болевой синдром на некоторое время. Каждый пациент переносит ее действие по-своему: кто-то не чувствует боли неделю, а кто-то несколько месяцев. Но по истечении этого времени боль от грыжи снова возвращается ровно в таком же размере, как и было до проведения блокады.

не оказывает давление на мягкие ткани и нервы.

Для того чтобы поставить диагноз, врачу-неврологу (либо нейрохирургу) необходимо собрать полный анамнез пациента, сделать медицинский осмотр, а также составить медицинскую историю с указанием всех симптомов больного. Надо проверить рефлексы, мышечную силу и чувствительность, для того чтобы установить полную картину болезни. Лучший метод диагностики грыж — МРТ (магнитно-резонансная томография).

Существуют различные методы борьбы с межпозвоночными грыжами, обычно они делятся на консервативное и медикаментозное лечение.

Консервативное лечение включает в себя лечебную физкультуру, лечебные массажи, активный образ жизни, занятия йогой, пилатесом.

Некоторые пациенты считают, что адекватно проводить мануальную терапию. Это мнение ошибочно. Мануальную терапию при межпозвоночных грыжах делать нельзя. Медикаментозное лечение должен назначать только лечащий врач.



"Лечимся рисовым квасом"



Этим рецептом лечебного кваса пользуется очень давно моя мама (88 лет), а теперь и мы на него подсели. Рецепт приготовления прост и доступен. Возможно, кому и пригодится, особенно **читателям старшего возраста, страдающим отложением солей, остеохондрозом**. Хотя, к сожалению, уже давно доказано, что остеохондроз стал очень "молодым".

1. Взять 4 ст. ложки цельного риса, 3 ст. ложки сахара, 5 черных изюминок и 1 л воды, лучше родниковой. Если таковой нет, то берем охлажденную кипяченую.

6 Домашний доктор

Принцип приготовления такой, как и у любого кваса. Хорошо размешать в воде сахар, всыпать рис и изюм. Держать в теплом месте (смотреть по брожению) 3–5 дней. Далее квас процедить, разлить по бутылкам и поставить в холодильник. Этот напиток пить по 150 мл 3–4 раза в сутки после еды.

2. Остатки не выбрасывать! Ведь можно приготовить следующую порцию таким способом: к остаткам риса добавить еще 1 л воды, только уже по 3 ложки риса, сахара и 3 изюминки. Настоять и выпить.

3. Для следующей порции взять по 1/2 ложки риса и сахара и 3 изюминки, настоять и выпить.

4. Последующие порции готовить в течение месяца по рецепту №3.

Рецепт этот не новый, им пользуются многие. Действует он по принципу очистки рисовой каши без соли, но вот на нее у меня не хватает терпения — этот способ мне нравится больше.

Насколько он эффективен, судить можно только по своим ощущениям, но в любом случае хуже от него не будет.

Ольга Лобода,
с. Малая Сердоба,
Пензенская обл.

"Проверенные средства"



Боль в спине может испортить жизнь любому человеку. Предлагаю несколько простых, проверенных на себе рецептов от этой напасти.

Этим рецептом пользовался мой папа. Он брал прополис, отрезал бритвой от него тонкие пластины, а затем накладывал их на больные зоны на сутки-двое (закреплял пластины пластырем). Этот способ хорошо помогает при сильных болях в спине и при остеохондрозе.

Мне нравится другой рецепт — компресс из воска. Воск подогреваю и кладу на больное место, обматываю теплым, согревающим материалом. Держу компресс, пока воск не остынет. Можно менять компресс на другой подогретый воск.

Есть еще один хороший рецепт. Понадобятся алоэ, мед и водка. Взять 80 г алоэ и смешать с 100 г меда, добавить 150 г водки. Настаивать неделю в темном месте. Применять при болях в спине в виде компресса на ночь.

Майя Шмальц,
г. Армавир,
Краснодарский край