

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 10 ОКТЯБРЬ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей**

**+ комментарии
экспертов**

На фото — наши читатели
семья Смирновых



**Как справиться
с аднекситом
и поликистозом** с. 24

**Косметика
из тыквы** с. 40

**От пятен на коже
избавила
гомеопатия** с. 44

**О здоровье
суставов** с. 4–9

- Самомассаж
- Советы врача
- Народные рецепты



**Инжир
помогает
при кашле** с. 36



**Цикорий
для печени
и почек** с. 13

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

ТЕМА НОМЕРА..... 4

О здоровье суставов, с. 4

ЗЕЛЕНый **ЛЕКАРЬ**10

Шиповник —
ключевой витамин, с. 10

ВАША **ОЧЕРЕДЬ**20

Здоровая улыбка, с. 20

ДЕЛИКАТНЫЙ **РАЗГОВОР**22

"Как справиться
с аднекситом", с. 24

СПЕШИМ **ПОМОЧЬ**26

"Питание при повышенном
холестерине", с. 26

НАШИ **ДЕТКИ**28

Атопический дерматит, с. 28

ЗДОРОВОЕ **ТЕЛО**.....32

"Эффективная гимнастика
от головокружения", с. 32

АПТЕКА **НА КУХНЕ**34

Полезные заготовки, с. 34

ВКУСНО **И ПОЛЕЗНО**38

Для укрепления
иммунитета, с. 38

СЕКРЕТЫ **КРАСОТЫ**40

"Косметика из тыквы", с. 40

ПРОВЕРЕНО **НА СЕБЕ**44

ОТВЕЧАЕТ **АДВОКАТ**46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция
лекарственных растений15

Лунный календарь
здоровья.....47

Зарядка для ума48

Анонс49

Купон, анкета50

Фото: Legion-Media (2), Ю. Третьякова

Наши эксперты



Татьяна Живайкина
врач-гинеколог,
к.м.н.



Элеонора Суходольская
врач общей
практики



Евгений Соничев
врач-
фитотерапевт



Наиля Насыбуллина
специалист
в области
фармтехнологий



Виктор Розной
хирург-
стоматолог



Оксана Терсина
врач-
гастроэнте-
ролог



Ирина Кузнецова
кинезitera-
певт,
валеолог



Анна Крюкова
врач-
дерматолог,
косметолог



Олеся Бутузова
врач-
педиатр



Владимир Стародубцов
врач-гастро-
энтеролог



Гаяне Мирзоян
ведущий
юриисконсульт



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**



Вовремя начатое лечение — половина успеха.

О здоровье суставов

НАШ ЭКСПЕРТ



**Элеонора
Станисла-
вовна Сухо-
дольская,
врач общей
практики**

По всему миру десятки миллионов людей страдают от артрита, и их число увеличивается. Среди них около 60% — пенсионеры. Но артрит может поражать людей и в молодом возрасте, и даже детей.

Причинами заболевания суставов являются генетическая предрасположенность; нарушение обмена веществ (приводит к образованию кристаллов солей в суставах); бактериальное или вирусное воспаление

4 Домашний доктор

одного или нескольких суставов. Усугубляет ситуацию и плохая экология, неправильное питание, быстрый темп жизни, стрессы, недостаток витаминов, гиподинамия. Также с возрастом у людей изнашивается опорно-двигательный аппарат.

Нарушение иммунитета также приводит к развитию артрита и разрушению суставов.

Артрит

Возникновению артритов способствуют травмы, аллергия, нарушение обмена веществ, болезни нервной системы, недостаток вита-

минов. А чаще всего — инфекционные заболевания.

При **ревматоидном артрите** суставы

отекают и воспаляются. Боль усиливается ночью. В начале заболевания помогают физические упражнения.

Но с прогрессированием болезни они становятся неэффективными. На местах сгиба мелких суставов образуются характерные узелки. Чаще эта болезнь наследственная и поражает женщин.

Инфекционный артрит

начинается с повышения температуры, озноба, головной и мышечной боли. Пораженный сустав отекает,

Уменьшение веса на 5 кг снижает риск заболевания суставов на 50%



меняется его форма. Боль усиливается во время движения. Кожа вокруг больного сустава нагревается.

Подагрический приступ чаще бывает в ночное время. Причиной может стать употребление большого количества мяса или алкоголя. В основном поражается первый сустав большого пальца на ноге. Но иногда болезнь затрагивает колено и даже локоть. Сильная боль сопровождается отеком и покраснением кожи. Температура нормальная, приступ проходит так же внезапно, как и начался. Артритом, вызванным подагрой, рискуют заболеть мужчины в возрасте, а также люди с высоким кровяным давлением, избыточной массой тела.

Псориатический артрит развивается постепенно, появляется отечность, локальное повышение температуры, на коже и волосистой части головы — пятна красного цвета, которые зудят и шелушатся. Чаще болезнь поражает пальцы рук, они утолщаются и напоминают сосиски, расщепляются ногтевые пластины. Боль сначала не проявляется.

При **остеоартрите** боли в суставах возникают по мере прогрессирования. Характерным признаком является

Лечение артрита

- Нестероидные противовоспалительные, кортикостероидные и глюкокортикоидные препараты.
- Для восстановления хрящевой ткани используют хондропротекторы.
- Оперативное вмешательство вплоть до эндопротезирования.
- Курсы восстановительного массажа, лечение грязью, ультразвуком, прогревания, лечебная физкультура.
- Контроль за массой тела, правильное питание.

Профилактика артритов

Она сводится к избеганию и устранению всех возможных провоцирующих факторов. Здоровый образ жизни, контроль массы тела, сбалансированное питание, отказ от чрезмерного употребления алкоголя и регулярные профилактические осмотры у врача существенно снизят вероятность развития артрита. Пораженные артритом суставы необходимо постоянно держать в тепле (помогает ношение изделий из собачьей шерсти). Полезны регулярная дозированная активность, лечебная гимнастика, массаж.

хруст. Поражаются суставы конечностей и позвоночника.

Травматический артрит имеет те же симптомы, что и остеоартрит — боль, отечность и хруст в месте воспаления. От травматического артрита в большинстве страдают спортсмены.

Артроз

Артрозы — дегенеративно-дистрофические заболевания суставов, при которых поражается весь сустав: хрящ, связки, суставная оболочка, околосуставные мышцы и кость. Они характеризуются болями в глубине

сустава (увеличиваются при физической нагрузке); хрустом в суставах; ограничением подвижности; скованностью движений по утрам. Развитию артроза способствуют травмы и операции. Чем раньше начать лечение, тем эффективнее оно будет. Не стоит заниматься самолечением. При использовании народных средств необходимо проконсультироваться со специалистом. Поэтому при первых признаках заболевания суставов больной должен обратиться к врачу-ортопеду. Лечение обычно индивидуальное.



"Настойка из сабельника обязательно поможет!"



Сабельник болотный



В нашей семье народная медицина стоит на первом месте. Если кто-то заболел, сначала в ход идут средства из лекарственных трав, которые всегда есть под рукой.

От болей в суставах мне очень помогла настойка сабельника. Готовить ее нужно так: берем 1 стакан измельченной травы сабельника и заливаем спиртом (его нужно развести с водой 1:1, чтобы не было ожога). Оставляем на 2 недели (можно 10 дней) в темном месте, периодически встряхивая баночку с настойкой. Через 2 недели переливаем через сито необходимое количество

6 Домашний доктор

средства. Остальное убираем в холодильник. Используем для растирания суставов рук, ног и при боли в пояснице.

Компресс на основе меда при сильных болях в коленях. Больное место я смазываю слоем меда, сверху прикладываю смоченную в настойке марлю и целлофан. Держу компресс около часа.

Такой компресс, только без меда, помог мне однажды при ушибе большого пальца на ноге. Вечером я еще хромала, а к утру боль прошла совсем (но компресс держала всю ночь).

Елена Геращенко,
по e-mail

"Компресс при болях в коленях"



Хочу поделиться хорошим рецептом, который достался мне от бабушки. **Она много лет мучилась отложением солей**, у нее очень сильно болели колени. Так бы может и мучилась, если бы одна женщина не подсказала ей хороший рецепт.

От болей помогают такие примочки: 0,5 стакана ряженки, 0,5 стакана раскрошенного ржаного хлеба и 0,5 ч. ложки соды пищевой смешать, дать постоять 5–6 часов на свету в теплом месте, а потом процедить через марлю. Эту массу бабушка накладывала на больное место на ночь, за час перед сном. **Уже после нескольких примочек ее колени перестали болеть.**

Теперь такие компрессы делает моя мама, как только почувствует хоть малейшую боль. Советую попробовать всем. Этот рецепт действительно помогает!

Дмитрий Харчевкин,
г. Брянск

ДД

В ряженке содержится много кальция и фосфора, которые полезны для костей и суставов.