

ИЩЕЛИ СЕБЯ САМ ПОМОЖЕМ ДЫШАТЬ ДЕТЯМ



«...Просто он работает волшебником». Под таким заголовком в далеком уже 1993 году «Магнитогорский металл» впервые опубликовал материал о необычном методе закаливания больных детей, страдающих от простуд, бронхитов, астмы. Публикация дала тогда возможность помочь многим магнитогорцам, как детям, так и взрослым — через совместную работу в ОФиз «Магнит» и Дворце культуры и техники ОАО «ММК». Ныне автор с благодарностью продолжает сотрудничество с «ММ».

Во всем мире заболевания дыхательной системы человека стоят на втором месте после сердечно-сосудистых. По данным Всемирной организации здравоохранения, заболеваемость бронхиальной астмой населения Земли увеличивается на 50 процентов каждые десять лет.

В России астмой болеют 8 — 10 процентов жителей страны, в нашем же экологически неблагоприятном городе особенно страдают дети: частые простуды, ОРЗ, ОРВИ переходят в хронические гаймориты, ларингиты, отиты, бронхиты и далее в астматические бронхиты, предастму и астму (инфекционно-аллергическую или атопическую).

Согласно традиционной методике, астма — неизлечимое заболевание. И болеющий ей ребенок освобождается от физических нагрузок — в дальнейшем он становится непригод-

ным для многих профессий и воинской службы. Но, к счастью, есть специалисты, успешно вылечивающие бронхиальную астму, причем без лекарств: А. Н. Стрельникова, Г. С. Шаталова, В. Ф. Фролов, Б. С. Толкачев (Москва), А. И. Суханов, В. А. Копылов (Санкт-Петербург), К. Н. Бутейко (Новосибирск) и другие. Методики у всех разные — нетрадиционных средств много.

Вот уже более десяти лет я тоже помогаю детям-астматикам (и взрослым тоже) по методике Б. С. Толкачева, одобренной еще в 1987 году Минздравом СССР и незаслуженно забытой. Она высокоэффективна только в комплексном применении лечебного закаливания, активной ЛФК и различных видов массажа (самомассажа). Главное же — снять страх перед неизлечимостью болезни холодной водой и обязательно обучить больного или его родных самостоятельному применению методики в обычных домашних условиях без единого лекарства. За эти годы (1989 — 2000) «школу лечебного закаливания» прошли более двух тысяч человек в возрасте от одного месяца до восьмидесяти пяти лет. Помочь не удается лишь в редких случаях, да и то если пациент или родственники боятся и не осознают валеологический принцип «помоги себе и исцели себя сам».

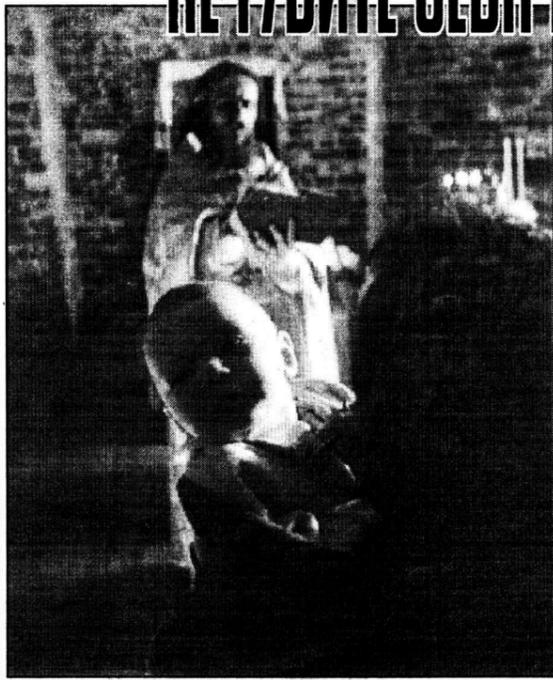
Приведу отрывок из последнего отзыва: «Моей Айгуль четыре года. Часто болеет простудами. В 1999 году ей поставили диагноз: бронхиальная астма. Все время мы с ней сидели на больничном, два раза лечились в пульмонологическом санатории, но потом кашель, одышка снова возобновлялись. Замучили девочку лекарствами, измучились и сами. По совету И. А. Чередниченко, главного специалиста по детской астме в нашем городе, обратились к В. Ф. Неретину. Он стал единственным нашим спасением. Сейчас дочь отлично себя чувствует. Нет ни кашля, ни насморка, ни одышки. Сон и аппетит — отличные, ходит босиком, обливается холодной водой, ест мороженое, замороженные фрукты и пьет все холодное. Делаем гимнастику и массаж с удовольствием. Ингалятор ни разу не применяли, за восемь суток провели почти тридцать тренировок. Семья Загретдиновых. 23 мая 2000 года».

В. НЕРЕТИН,
доцент кафедры педагогической валеологии МаГУ.

Р. С. Очередной семинар-лекции «школы закаливания» состоится 19 июня в МаГУ в ауд. 530. Начало в 18 часов. Телефоны: 35-62-78 и 35-66-70.

ПРОБЛЕМА

НЕ ГУБИТЕ СЕБЯ И ПОТОМСТВО



Жизнь женщины складывается из законмерно сменяющихся друг друга временных биологически обусловленных периодов: детства, полового созревания, детородного и переходного (климактерического) возраста. Каждый из них имеет свои специфические особенности.

Женский организм особенно чувствителен к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды, подвержен определенным циклическим колебаниям и другим факторам. Акушерско-гинекологическая наука накопила значительный опыт и знания в постижении тайн здоровья женщины. Но если она сама не будет думать о собственном здоровье, никакая наука ей не поможет. Вся беда в том, что к специалистам, как правило, мы обращаемся лишь тогда, когда уже что-то «сломалось» в организме. Наша общая задача — как можно дольше сохранить молодость, здоровье, красоту, родить и воспитать крепкое и полноценное поколение.

Но как часто мы сами портием данную нам природой, не в силах отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и

наркотиков. Кормящая мать, если она курит, отравляет не только себя, но и своего ребенка — ведь никотин, выделяясь с молоком матери, пагубно отражается на неокрепшем организме малыша. Такой ребенок растет слабым, хилым, более подверженным различным заболеваниям.

В семьях, где употребление алкоголя привычно, наблюдается высокий уровень детской смертности, рождение детей, страдающих эпилепсией, умственно неполноценных. Установлено: степень умственной отсталости ребенка пропорциональна тяжести и длительности алкоголизма отца. Употребление алкоголя матерью во время беременности часто приводит к самопроизвольному выкидышу, преждевременным родам, уменьшению массы плода, замедлению психического и физического развития малыша. Ученые описали характерные признаки родившихся от пьющих матерей детей: недоразвитие верхней челюсти, выступающие лоб и нижняя челюсть, короткие глазные щели, маленькие глаза, иногда косоглазие и одностороннее опущение века. Отмечается также значительное внутриутробное замедление роста плода, маленький мозг, умственная отсталость.

Употребление алкоголя чрезвычайно отрицательно сказывается и на самом женском организме, значительно сильнее, чем на мужском. Такие женщины быстро увядают, кожа их покрывается морщинами, они выглядят старше своих лет, мышцы становятся дряблыми, нарушается менструальный цикл.

Нельзя обойти вопрос о наркомании и токсикомании, распространенной в молодежной среде. Девушки-наркоманки стареют буквально на глазах, у них серая, дряблая, морщинистая кожа, больные зубы, нарушается работа пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени... Но самое пагубное воздействие наркотиков оказывают на детородные функции. Дети, рождающиеся у наркоманов, бывают психически и физически неполноценными. Генетические исследования показали, что наркомания может передаваться по наследству.

С. ИВАНОВА,
врач-гинеколог объединенной МСЧ.

МНЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА

Часто на приеме в женской консультации приходится слышать от женщин утверждение, что гормонотерапия приносит если не вред, то мало пользы. Хочется на это возразить.

Сейчас на вооружении врачей-гинекологов — сильные гормональные средства, которые назначают при дисгормональных заболеваниях женской половой сферы и молочных желез, с целью контрацепции, лечения климактерических психоэмоциональных, вегето-сосудистых и мочеполовых расстройств. Гормональные препараты являются мощным профилактическим средством онкозаболеваний гениталий, средством профилактики нарушений обменных процессов (лапидного; минерального, остеопороза — ломкости ногтей).

Но гормонотерапия требует врачебного контроля, обязательного ультразвукового обследования, контроля крови, веса, артериального давления. Обязательным условием назначения гормонотерапии являются гинекологический возраст не менее двух лет; отсутствие органических заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, почек, нарушения свертывающей системы крови; рост не менее 150 см; отсутствие избыточной массы тела и вредных привычек — курения, алкоголизма.

Наиболее приемлемыми для гормональной контрацепции подростков и молодых женщин являются трехфазные оральные контрацептивы тризистон, триквилар. На фоне их приема отмечается улучшение эпителизации шейки матки при так называемых «эрозиях».

Также гормональные средства могут помочь молодым женщинам,

СТОИТ ЛИ ОПАСАТЬСЯ ГОРМОНОВ?

оказавшимся жертвами насилия. Это метод экстренной контрацепции — Юзпре. Он приемлем, если прошло не более 72 часов после контакта. В течение первых суток после контакта следует выпить одну таблетку постинора. Если прошло от 24 до 48 часов после контакта, сначала нужно выпить одну таблетку постинора, а через 12 часов — вторую. В случае, когда прошло от 48 до 72 часов после контакта, следует выпить однократно 3 таблетки (демулена, ригевидона, микрогена, минизистона), а через 12 часов принять еще 3 таблетки того же средства. Или однократно — 4 таблетки марвелона и через 12 часов — еще 4 таблетки марвелона. Менструация придет в срок или раньше.

Если с момента приема первой либо второй дозы прошло менее трех часов и началась рвота, то необходимо повторить прием этих таблеток. Хочется предупредить, что организм не привык к таким большим дозам гормонов и может отреагировать на таблетки головной болью, тошнотой, нагрубением молочных желез и общим недомоганием. Учтите, что после 5 суток предотвратить беременность гормональными таблетками уже невозможно. Методом Юзпре можно пользоваться не чаще одного раза в месяц.

Большим успехом у женщин репродуктивного возраста пользуются низкодозированные гормональные контрацептивные препараты — марвелон и мерсилон, которые никоим образом не влияют на массу тела, но значительно улучшают качество жизни. От других гормональных контрацептивных таблеток увеличение массы тела в

большинстве случаев возникает из-за неправильного питания. И лишь в трех процентах случаев можно наблюдать несколько лишних килограммов, но эта проблема быстро устраняется правильным подбором гормональных контрацептивов.

Женщинам, кормящим грудью, и женщинам с противопоказаниями к эстрогенам, курящим рекомендуется



экслютон. Этот препарат не оказывает какого-либо существенного влияния на лактацию и поэтому может быть рекомендован для обеспечения надежной защиты от нежелательной беременности в послеродовом периоде. Прием экслютона можно начинать с шестой недели после родов.

Гормональные таблетки для женщин репродуктивного периода — это средство поддержания хорошей формы, сохранения сексапильности, препятствующее преждевременному увяданию кожи и т.д. Контрацептивные гормональные препараты применяются также с целью лечения угревой сыпи, себори, гипертрихоза (избыточного облысения). Это препарат Диане 35. Хороший стойкий лечебный эффект наступает уже через 3-6 месяцев его регулярного приема.

Надо сказать, что в первые месяцы приема любых противозачаточных таблеток могут проявиться так называемые адаптационные эффекты (тошнота, головная боль, мажущие кровянистые выделения). В большинстве случаев побочные явления исчезают уже в первые 1-3 месяца. Если же пациентке не рекомендуется прием эстрогенов, то можно предложить либо внутримышечную инъекцию (Депо-Провера — 1 раз в три месяца), либо капсулы, вводимые подкожно (на 5 лет), либо мини-пили (экслютон).

Для женщин перименопаузального периода рекомендуются прекрасные противоклимактерические препараты: от гомеопатических капель и драже (Эдас 101, климадинон, климактерин гомеопатический, климаксан, климактоплан) до гормональных противоклимактерических препаратов, которые принимают в постоянном или циклическом режиме (климен, климаксан, прогинова, цикло-

прогинова), и суперпрепарата Ливиал.

Очень прост и удобен в применении кожный пластырь Дерместрил, содержащий эстрадиол. Чрезвычайно эффективной терапией при климактерических нарушениях. С помощью пластыря устраняются приливы, потливость, раздражительность, бессонница, выпадение волос, деминерализация костей, атрофия органов мочеполовой системы. Применяют кожный пластырь 2 раза в неделю по указанию врача путем наложения пластыря на кожу бедра или верхней части ягодицы. А гормональные свечи и кремы, такие, как преморин, овестин, очень хорошо устраняют мочеполовые расстройства (недержание мочи, сухость и зуд во влагалище, неприятный запах, болезненность при половых контактах).

У нас имеется опыт и хорошие результаты по лечению доброкачественных процессов гинекологической сферы антиэстрогенными гормональными препаратами (доновал, Депо-Провера, 17-ОПК, оргаметрил, дюфастон) в комплексе с витаминотерапией, антианемическим лечением, фитосборами, физиолечением и диетой. Уже немало женщин испытало на себе чудо действия гормонов.

Ну что, милые женщины, убедил я вас, что не все так страшно, когда принимаешь гормональные препараты? Только просьба: сначала с нами посоветуйтесь. Мы всегда рады видеть вас у нас, в женской консультации.

С. ДОМНИКОВА,
врач-гинеколог женской консультации МСЧ
ОАО «ММК».