

СЕЗОННЫЕ БОЛЕЗНИ НА ГРИПП – ВО ВСЕОРУЖИИ

Ежегодно грипп и острые респираторные заболевания буквально выбивают людей из рабочих коллективов, редут школьные классы, детсадовские группы. От этих болезней не застрахован никто, поэтому так важно знать способы их предупреждения и лечения.

По просьбе читателей за рекомендациями мы обратились к врачу-инфекционисту поликлинического подразделения N 2 объединенной медсанчасти В. А. ТРОФИМЕНКО.

— Наше здоровье напрямую зависит от того, насколько сильны защитные силы организма. Укрепить иммунитет и поставить заслон вирусам гриппа и ОРВИ можно с помощью массажа биологически активных точек. Массаж безвреден и побочных явлений не вызывает. Для предупреждения гриппа массаж активных точек желательно выполнять утром и вечером, а уж если заболели — то через каждый час.

Массировать точки нужно в том порядке, который указан на приведенной здесь схеме, кончиком указательного пальца вращательными движениями сначала по, а затем против часовой стрелки — по 3-4 секунды в каждую сторону. Массаж в области шеи производится движением пальцев сверху вниз (9 раз). Искать активную точку в зоне 3 следует осторожно, двумя пальцами, легким поглаживанием — рядом расположена сонная артерия.

На схеме показаны девять то-

чек, при воздействии на которые нормализуется кровообращение, питание нервных образований, повышаются защитные силы организма.

Точка 1: при воздействии на нее улучшается кровотокирование, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Точка 2 регулирует иммунные защитные функции организма.

Точка 3 контролирует химический состав крови.

Точка 4 способствует поддержанию нормальной функции вегето-сосудистой системы.

Точка 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонков.

Точка 6: при массаже этой области улучшается кровообращение слизистой оболочки полости носа и гайморовой полости.

Точка 7: массаж этой области способствует улучшению кровообращения, функции органа слуха, вестибулярного аппарата.

Точка 8: массаж улучшает кровообращение области глазного яблока, лобных отделов мозга.

Точка 9: при воздействии на нее нормализуются многие функции организма.

Из неспецифических средств повышения иммунитета в последние годы рекомендуют прием дибазола — по 1 табл. на ночь в течение трех недель. Эффективно гомеопатическое средство антигриппин и, конечно же, витамин «С».

Если вокруг вас все болеют гриппом, не стоит откладывать с приемом противовирусных препаратов: раз в день по 1 таблетке ремантадина в течение 7-20 дней или 2 раза в неделю

по 2 таблетки арбидола в течение трех недель.

Необходимо 2-3 раза в день смазывать полость носа оксолиновой мазью, закапывать в нос лейкоцитарный интерферон — по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в день в течение 7-10 дней.

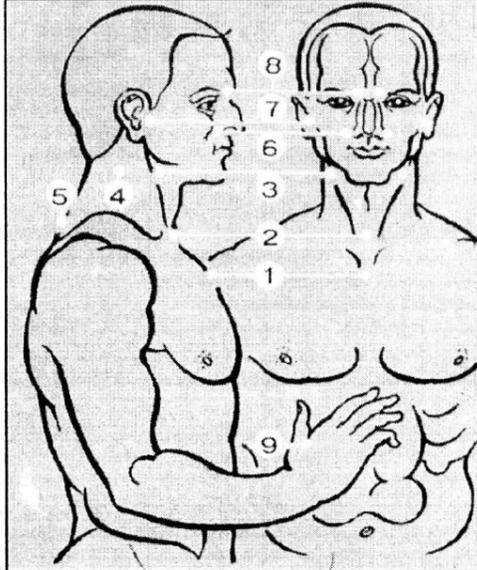
Одним из эффективных средств профилактики гриппа остается вакцинация. Еще не поздно сделать прививку и сейчас, так как иммунитет формируется через 10-14 дней.

Если все же заболели, не миновало вас, вот несколько советов, как бороться с этим врагом на самом его взлете:

- съесть, макая в сахар, а можно и без него, целый лимон или принять 1 гр витамина «С»;
- после этого выпить большую чашку горячего чая, лучше с ложкой меда;

- в течение 5 минут сделать горячую ножную ванну. Ноги обернуть межпальцевые промежутки и подошвы смазать бальзамом «Золотая звезда» и надеть теплые носки;
- после этого лечь в постель и тут же выпить 1-2 таблетки аспирина;
- если начинается насморк, закапать в нос капли, лучше масляные — пиносол, ментоловые.

Антибиотики на вирусы гриппа не действуют, поэтому принимать их бесполезно. А вот обильное питье просто необходимо — до 1,5-2 литров жидкости в сутки. Можно исполь-



зовать коктейли из настоев трав: зверобой, ромашка, березовые почки, бессмертник (или колендула), лист черной смородины, чабрец. Взятые в равных частях измельчить и заварить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипятка. Настоять 2 часа и пить по 1/3-1/4 стакана в теплом виде 5-6 раз в день.

При кашле помогут ягоды калины, сваренные с медом. Можно отварить яблоки в небольшом количестве воды и есть их горячими. Хорошо помогает сок клюквы с медом. В качестве профилактики гриппа нужно больше употреблять каротина — по 3-4 моркови в день. Тем более, что это природное лекарство намного дешевле химиопрепаратов.

СОВЕТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

Зубная боль

• Ломтик несоленого сала (с соленого убрать соль) положить на 15-20 мин между щекой и зубом.

• Хорошо натрите чесноком запястье руки и наложите тряпочку (из натурального материала). Нарезанный чеснок уложите в то место на руке, где врачи измеряют пульс, ближе к стороне большого пальца. Туго забинтуйте руку. Если зубная боль справа, то натирать руку и прибинтовывать к ней чеснок надо слева, и наоборот.

• Возьмите старый заржавевый гвоздь, докрасна раскалийте его и опустите в предварительно расплавленный в кружке мед. Образовавшийся вокруг гвоздя чернотой смажьте десну.

Массаж стоп

«Сделайте ноги счастливыми», — так называют процесс массажа ног японцы. Попробуйте сами, и вы убедитесь в правоте этих слов.

Массаж стоп никому не может принести вреда. Любое воздействие на ноги дает всеобъемлющий регулирующий и оздоровительный эффект. Начните ежедневно массировать каждую стопу как минимум по восемь минут, потом вы уже сами сможете определить нужную продолжительность и частоту массажа. Массаж должен стать такой же привычной процедурой, как и ежедневная чистка зубов. Его можно делать где угодно: в постели, при принятии ванны, когда слушаете музыку или смотрите телевизор. Спустя три недели вы почувствуете на себе благотворное воздействие этой процедуры: улучшится не только общее самочувствие, вы станете лучше выглядеть.

Невралгия

Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, тут же, не остывая, очистить и разрезать пополам. Обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить. Это средство испытанное.

Подручные средства по уходу

за глазами:

2-3 раза в неделю утром или на ночь накладывайте компрессы из свежесваренного чая комнатной температуры или талой воды, заморозив воду в холодильнике, а потом разморозив ее. Глаза будут ясными и чистыми.

за полостью рта:

Введите в привычку чистить зубы с питьевой содой и солью. Зубы будут белоснежными, а десна — здоровыми.

Если рот полоскать наваром чистотела, дубовой коры, эвкалиптовой водой, то десна всегда будут здоровыми.

за руками:

Несколько раз в день на несколько секунд нужно поднимать руки, что способствует их отдыху. Чтобы кожа рук стала мягкой и нежной, а ногти не ломались, перед сном делайте ванночки, опуская кисти рук на несколько секунд в горячую соленую воду. После этого необходимо ополоснуть их холодной водой, насухо вытереть и натереть в кожу глицерин или питательный крем.

Медовые процедуры

для омоложения лица:

1 чайная ложка меда, взбитый белок одного яйца, 2 столовые ложки муки. Полученное тесто накладывайте на очищенную кожу на 10 минут. Смывается прохладной водой.

против воспаления миндалин:

Полоскание рта и горла раствором воды с медом снимает воспаление миндалин, очищает зубы, делая их белыми. 1 ст. ложка меда на стакан теплой воды.

ХРАП – дело нешуточное

Только кажется, что ночное похракивание и посвистывание, называемое попросту храпом, касается тебя лично и того, кто спит на соседней подушке. Эксперты доказали, что это бедствие представляет собой угрозу согражданам и государственному бюджету.

Подверженные этой привычке на самом деле сильно мучаются. Более того, как показали исследования американских медиков, такая неравномерность в работе респираторных органов приводит к тому, что храп в течение ночи «крадет» у сна не менее одного часа. А недоспавший человек ведет автомобиль так же, как водитель в сильном алкогольном опьянении.

Официальная статистика при этом утверждает, что сонливость, вызванная расстройством сна, является причиной каждой пятой дорожной катастрофы, заканчивающейся летальным исходом. Итог: не только человеческая трагедия, но и прямые потери для государственной казны, так как каждая авария, например, в Англии, обходится налогоплательщикам в 750 тысяч фунтов стерлингов.

В Соединенных Штатах правительственные ведомство, отвечающие за безопасность движения, уже ввели обследование всех пилотов, летающих на пассажирских и грузовых самолетах. Следующим этапом, как полагают, станет обязательная диспансеризация, которая растянется на два года.

По некоторым данным, от храпа страдают примерно 4 процента женщин и 9 процентов мужчин в возрасте от 30 до 60 лет. Медики связывают лидерство мужчин с особым строением шейных мускулов, а также с распределением жировых тканей, которые у мужчин образуются чаще всего в основании головы. Впрочем, первоначальную причину храпа пока никто установить не смог.

По материалам печати.

КОГДА ОТСТУПАЕТ БОЛЬ

О двух маленьких, но чрезвычайно полезных существах — золотистой пчеле и непривлекательной на вид медоносной пчелы — мне доводилось не раз рассказывать читателям «Магнитогорского металла». Но одно дело — сведения теоретические, и совсем другое — практические результаты. Думаю, настала пора поговорить и о них.

В мой кабинет, уже почти год работающий в поликлинике УВД, ежедневно приходят люди разных возрастов и профессий. И у каждого — свои проблемы, свои недуги. Ведь, в сущности, апи- и гирудотерапии подвластны почти все болезни, поражающие наш организм, что называется, «от головы до пят». Среди них и заболевания желудочно-кишечного тракта, и бронхо-легочная патология, и дисбактериозы, и острые вирусные инфекции, и даже «бич XX столетия» — онкологические заболевания, ряд которых возможно предупредить с помощью профилактики, не доводя дело до критической точки.

Кстати, недавно я обнаружил любопытный факт: оказывается, известный русский биолог, основоположник иммунологии Илья Ильич Мечников еще 100 лет назад применял для лечения туберкулеза экстракт из продуктов пчеловодства. Позже этот рецепт был забыт. А недавно он вновь появился в одной из печатных публикаций. Экстракт этот я приготавил и в настоящий момент провожу эксперимент на себе. Потому что применяется он не только для лечения туберкулеза, но и при энтертерите нижних конечностей, и для рассасывания рубцов при инфаркте миокарда, и просто как тонизирующее средство. Должен заметить, что для меня результат применения элексира уже вполне ощутим — улучшился сон и рано утром я просыпаюсь теперь бодрым и хорошо отдохнувшим...

Однако не секрет, что и апи- и гирудотерапии обращаются в наши дни, в основном, те, кто успел испытать на себе множество традиционных методов лечения и, так и не почувствовав облегчения, почти отчаялся вновь обрести здоровье и силу. Одна из моих пациенток пришла ко мне несколько месяцев назад, как говорится, «с веревкой на шею». А после нескольких сеансов лечения пиявками болезнь, наконец, начала отступать... Другая

больная обратилась за помощью, пройдя кабинеты множества специалистов, в том числе и немецких врачей. Случай ее оказался неординарным, хотя подозрения на злокачественную опухоль, к счастью, не подтвердились. Но в результате всех мытарств, резко повысилось содержание эритроцитов в крови и начались сильные боли в суставах. Применить в этом случае метод гирудотерапии, разумеется, было невозможно (больная очень сильно потеряла в весе). Так что, пришлось, руководствуясь заповедью «не навреди!», начинать очень осторожно лечение с помощью продуктов пчеловодства.

Как видите, обращаются ко мне сейчас люди с самыми разными заболеваниями. Так что, работать приходится подобно земскому врачу, занимаясь лечением широкого спектра недугов, известных человечеству. Например, однажды на прием пришел человек, получивший некогда травму малой берцовой кости. Хирурги поставили ему трансплантант, а моей задачей оказалось вернуть травмированной конечности ее первоначальный биологический вид.

Был и случай, когда за помощью обратился молодой человек с ожогом стопы. Край этой ужасной раны успели к тому времени превратиться в болезненную мозоль, и больную испытывал тяжкие муки при ходьбе. Оригинальная методика из области апитерапии, которую я применил для лечения, дала во многом неожиданный результат — ороговевший слой отошел, завернувшись внутрь края ожога разгладилась и сомкнулись. Прошла мучительная боль — жизнь вновь стала в радость.

Конечно, далеко не всегда, если болезнь запущена, удается излечить ее полностью. Но в той или иной степени облегчить страдания человека вполне возможно. По моим наблюдениям, применение пиявок при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии улучшает состояние больных на срок от года до года восьми месяцев. Разумеется, в течение этого периода приходится принимать некоторые химиопрепараты, но в гораздо меньших, чем обычно, количествах. Замечу попутно, что вовсе не отвергаю полностью лечение таблетками и микстурами. Я просто за то, чтобы принимать все эти лекарства под «прикрытием» методов, защищающих нашу иммунную систему, которая сегодня у большинства очень слаба.

Интересные результаты дает и сочетание лечения продуктами пчеловодства и пиявками. Ряд лекарственных препаратов, которые я готовлю сам, находят успешное применение для лечения, оздоровления и профилактики, скажем, заболеваний моче-половой системы. Хотя, не скрою, недостаток новой информации в этой области, конечно, затрудняет работу. Единственный ее источник — поездки на различные конгрессы, во время которых происходит широкий обмен опытом между коллегами, занимающимися разработками этих относительно новых направлений в медицине.

На сегодня исследовано около 100 ферментов, вырабатываемых пиявкой. Они способны проникать в организм на патогенетическом уровне, вплоть до ДНК. Так что, иногда, проводя лечение, ставишь одну задачу, а решаешь неожиданно две или три одновременно. Жаль, что многие из тех, кому, несомненно, могли бы помочь и пиявки, и пчелы, не приходят на прием, потому что, во-первых, не верят в исцеление, во-вторых, жалеют денег, а в-третьих, считают, что пиявки способны разве что снять высокое давление и не более того.

Ныне на базе поликлиники УВД мы, совместно с ее руководством, планируем расширить область применения апи- и гирудотерапии. Пиявки, кстати, стоят у нас гораздо дешевле, чем в других лечебных учреждениях, а предварительные консультации вообще проводятся бесплатно. Ведь, что греха таить, многие лекарственные препараты, сегодня не только дороги, но зачастую и не безвредны по части побочных явлений для человеческого организма. А результаты лечения и оздоровления с помощью пчел и медицинских пиявок, издавна обитавших по соседству с человеком разумным, проверены временем и, во многих случаях, оказываются эффективней глотания таблеток.

Разумеется, я далек от мысли считать пчел и пиявок — панацеей от всех недугов. Но как сказал француз де Мато: «Наш маленький друг пчела позволяет излечивать многие болезни». Если уходит боль и человек начинает улыбаться, значит в нем поселяется вера в исцеление. А это, поверьте, не так уж и мало...

В. МОЛЧАНОВ,

врач апи-гирудотерапевт.