

Происходит нечто странное. Один мой коллега ушел на больничный с непонятными острыми болями в позвоночнике. Другой "сорвал" спину после ударной смены на даче. Третий нагнулся завязать шнурок на ботинке и ... результат примерно тот же. А главное — все они молодые, спортивные люди, ведущие здоровый образ жизни, а один вообще штангу регулярно таскает и гирию пудовую поднимает играючи.

— Можете не продолжать, вы сами назвали причину всех бед, — улыбнулся врач мануальной терапии взрослой поликлиники Советского района города Орла С.Н. Мошкин. — Спорт — это совсем не безобидно, как многие думают. Большой спорт — это вообще зло для человеческого организма. Штангисты, прыгуны, акробаты — все они наши пациенты.

— Но нас с детства приучали к тому, что спорт — это здоровье.

— Правильно, только не спорт, а физкультура — и это совсем разные понятия.

Сергей Николаевич разложил передо мной целую медицинскую библиотеку на тему, как я поняла, очень для него дорогую. Позвоночник и мануальная терапия. Мне процитировали мнения ведущих специалистов России, профессоров, ученых. Я предполагала, что не все так просто в области "позвоночных" заболеваний, но что многое перевернуто с ног на голову — не подозревала.

Оказывается, первыми провокаторами возникновения патологии позвоночника являются наши детские сады и средние школы. Вместо того чтобы позволять детям бегать и прыгать, им устраивают занятия: музыкальные, художественные, математические, даже компьютерные.

В школе уже с первых классов дети сидят, скрючившись, по 4, а то и 5 уроков. Физкультминутки сейчас не являются обязательными. Старшеклассники вообще большую часть дня проводят за столом и компьютером.

— Когда я учился в школе, у нас были парты с откидными крышками и с наклонным столом. Помните такие? — обращается Сергей Николаевич ко мне. — А вы знаете, что конфигурация этих парт была разработана более 100 лет назад и для каждого возраста своя. Но парты ушли в прошлое. Их заменили столы, причем одинаково неудобные и для первоклашек, и для старших учеников.

К чему в итоге пришли? 90 процентов детей выходят из школы с патологией позвоночника. Тревогу по поводу загруженности школьников врачи забыли еще в советские времена (доктор Мошкин зачитал мне выступление некоторых русских ученых), но наше министерство образования не торопится реагировать. Впрочем, министерство здра-

вохранения тоже не спешит что-то менять в системе лечения и диагностики патологий позвоночника. Например, отношение к остеохондрозу в мировой медицине в последние годы кардинально изменилось. Теперь на первое место выходит не медикаментозное лечение, а физические методы: массажи, вытяжки, мануальная терапия.

Мировая медицина давно ис-

АКТУАЛЬНО

НЕ НАДО ГНУТЬ СПИНУ

пользует ультразвуковой сканер для того, чтобы четко рассмотреть влияние шейного остеохондроза на сосуды головного мозга. У нас такие сканеры есть только в некоторых частных медицинских центрах. А ведь больная шея — это самый короткий путь к изнуряющим головным болям, которые мы традиционно снимаем таблетками.

А главное, что перечень диагнозов, которые невропатологи ставят пациентам с болями в спине, подозрительно одинаков при всех случаях. Как правило, радикулит, люмбаго, остеохондроз. На самом деле все это разные стадии одного серьезного заболевания позвоночника. Люмбаго — начальная стадия патологии диска. Финал остеохондроза — тоже в большинстве случаев грыжа.

При первых признаках с грыжей может справиться мануальная терапия. Но часто ли наши невропатологи рекомендуют что-то, кроме уколов и таблеток?

— Сергей Николаевич, знаю из собственного опыта, многие боятся подпускать к своему позвоночнику врача мануальной терапии...

— Наверное, этот страх вырос из 1980-х годов, когда любой врач, а порой и не врач, мог переучиться на мануального тера-



певта и зарабатывать деньги. Методики преподавания были несовершенны, и, конечно, у пациентов пошли осложнения.

По словам доктора Мошкина, сейчас все изменилось. В 2000 году приказ министерства здравоохранения ограничил круг специалистов, которые имеют право заниматься мануальной терапией. Для этого надо обязательно иметь диплом врача. Кроме того, базовую специальность — невропатолога или травматолога-ортопеда. Если вы пришли к врачу мануальной терапии, убедитесь, что у него есть сертификат. Он должен подтверждать каждые 5 лет. И еще: мануальный терапевт, как правило, не работает с пациентом, пока не изучит его рентгеновские снимки.

— И все-таки, что делать в качестве профилактики, чтобы не было необходимости обращаться к врачу мануальной терапии? — обратилась я к Сергею Николаевичу и приготовилась записывать ценные советы, но доктор в ответ лишь улыбнулся.

— Необходимо хорошее отношение к себе и окружающим. А еще физкультура, но только в удовольствие. А еще лучше физкультура, подобранная врачом индивидуально для вас. Кстати, ваши коллеги это особенно каса-

ется. Вам надо почаще вставать из-за стола или компьютера и хотя бы походить вокруг него для разминки.

Помню, в советские времена по радио в 11 часов всегда передавали производственную гимнастику. Отличная была задумка. Некоторые посмеивались, кто-то говорил, что эти медленные упражнения для беременных, но кто-то все-таки делал эту гимнастику, и пациентов у нас регистрировалось меньше.

А еще их было меньше потому, что дети активнее увлекались подвижными играми: гоняли мяч во дворе, играли в классики, казачков-разбойников.

— Думаю, тут вы не совсем объективны. Сейчас дети тоже бегают и скачут...

— Бегают? Они слушают музыку, сидят у телевизоров или мониторов, а если играют, то в компьютерные игры. Посмотрите (он подошел к окну): двор пустой! Никого. Ближе к ночи соберутся, но вряд ли для того, чтобы погонять мяч.

... Когда я вернулась в редакцию, то увидела привычную для себя картину: мои коллеги что-то увлеченно "строчили", согнув плечи над мониторами и припав к клавиатурам. Надо было что-то срочно предпринимать.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ С МОЛОКОМ, А НЕ КОРОВУШКА

Так говорят об одуванчике. А еще его называют подойничек, молочай, молокоед.

Русское название одуванчик растение получило из-за необычайной легкости, с которой при малейшем дуновении воздуха созревшие пушинки отрываются от цветоложа и разлетаются. Оставшееся голым цветоложем напоминает плешивую голову. Поэтому в средние века одуванчик называли монашеская голова, а у нас в России — пустодуй, пушник, плешивец.

Другие его имена обусловлены млечным соком, содержащимся во всех частях растения. Это о нем говорят: "С молоком, а не коровушка, летает, а не соловушка".

Обратите внимание на удивительную способность одуванчика предсказывать ненастье; ученые назвали такую способность фототропизмом. В ясную погоду корзинки одуванчика открываются в 6 часов утра, а закрываются в 3 дня. А вот в ненастную погоду они вообще не раскрываются.

В средние века масляное извлечение из растения считалось прекрасным средством для лечения ран, ожогов, некоторых кожных заболеваний, листья растения использовали для улучшения пищеварения и при болезнях печени.



В русской народной медицине одуванчик издавна считают "жизненным эликсиром" и применяют при самых разных заболеваниях. Внутри — для улучшения аппетита, как желчегонное и слабительное средство, а также как отхаркивающее, успокоительное и снотворное. Наружно рекомендуют при экземах, фурункулезе, заболеваниях глаз.

Применяют одуванчик в виде отвара из расчета 20 граммов измельченных корней на стакан воды. Кипятят в течение 30 минут, охлаждают и пьют по трети стакана 3 раза в день.

Ну а современная медицина? Она рекомендует корни одуванчика или корни вместе с надземной частью как возбуждающее аппетит, улучшающее деятельность пищеварительных органов, иногда как желчегонное и слабительное при заболеваниях печени.

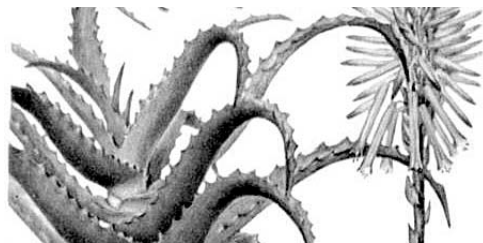
Обратите внимание, что все части растения используются в пищу. Листья, предварительно вымоченные в подсоленной воде, применяют для изготовления весенних салатов, из цветков варят варенье, а цветочные бутоны маринуют. Поджаренные корни используют в пищу в натуральном виде либо как заменитель кофе. Сок свежих корней востребован для косметики.

Целебность этого растения объясняется содержанием в нем витамина С и В₂, каротина и никотиновой кислоты, в одуванчике много гликозидов, дубильных веществ, смол и полисахарида инулина.

Массовое цветение одуванчика начинается в мае и продолжается все лето. Цветущий луг с одуванчиками — красивое зрелище. Кажется, что тысячи маленьких солнц рассыпаны на зеленой скатерти луга. Обратите внимание на это целебное растение.

Светлана КУЗНИК.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Листья алоэ (50 г) промыть, порезать на мелкие кусочки и залить кипяченой водой (немного меньше стакана). Наставать полтора часа. Полученный настой процедить, добавить к нему измельченные грецкие орехи (250 г) и мед (150 г). Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Лекарство хранить в стеклянной, хорошо закрытой банке в холодильнике. Это средство помогло мне поддержать организм после перенесенного воспаления легких. Помогает оно и после других тяжелых заболеваний.

Л. КИРИЕНКО.

г. Орел.

АЛЛЕРГИЯ И ОДЕЖДА

СИНИЙ ИЛИ ГОЛУБОЙ?

Аллергия имеет разное происхождение. Вредные химические элементы содержатся не только в пище и косметике. Их много и в некоторой... одежде, поэтому, выбирая новое платье или костюм, придерживайтесь следующих рекомендаций.

● Не покупайте слишком яркие вещи. Текстильные красители небезвредны. То же самое относится и к одежде, на ярлычках которой написано "стирать отдельно".

● Дешевая импортная одежда синего цвета из слаборазвитых стран может содержать остатки диоксида, а одежда из хлопка — остатки пестицидов.

● Удобная немнущаяся одежда из синтетических волокон зачастую содержит формальдегид, который способен вызвать рак.



нее надо проветрить одежду хотя бы в течение суток.

● Носки и белье, которые по инструкции нежелательно стирать в воде ниже 60 градусов, защищены от микроорганизмов химическими добавками.

● При химической чистке используется перхлорэтилен. Он раздражает кожу, слизистые оболочки и способствует развитию онкологических заболеваний. Но если без химчистки все-таки не обойтись, то после