

Словосочетание «пупочная грыжа» уже само по себе способно вызвать легкий ужас у молодых родителей. Как поступать родителям при таком диагнозе и как понять, что этот диагноз обозначает для малыша?

Выражаясь медицинским языком, пупочная грыжа — это следствие дефекта передней брюшной стенки, вызванного слабостью пупочного кольца.

## НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ ПУПОЧНОЙ ГРЫЖИ?

### Подарок от рождения

Начнем с того, что пупочная грыжа является одним из самых распространенных среди малышей хирургических заболеваний. В отличие от взрослых, приобретающих разнообразные грыжи, в том числе и из-за тяжелых физических нагрузок, малыши с этим рождаются. И хотя многие считают, что пупок неправильно перевязали в роддоме, на самом деле — это чаще проявление незрелости ребенка. На это нужно обратить внимание.

А самое важное то, что в процессе развития ребенка передняя брюшная стенка малыша может дозреть, а вместе с тем пупочная грыжа может пройти самостоятельно.

### Не надо торопиться

Именно поэтому хирурги не спешат направлять ребенка на операцию. Они предлагают родителям подождать, понаблюдать за малышом. Некоторые врачи даже не обращают внимания родителей на мелкие пупочные грыжи, будучи уверенными по опыту в том, что они закроются со временем самостоятельно. Хотя случается, что и маленькая пупочная грыжа сама не проходит. Как же вести себя молодым родителям, если



хирург поставил диагноз — пупочная грыжа?

Во-первых, не надо сразу начинать волноваться. Ведь, как уже говорилось, в процессе развития ребенка грыжа может закрыться самостоятельно, чаще всего это происходит до 3 лет. Иногда в процессе наблюдения, когда хирург видит, что грыжа закрывается медленно, он может отодвинуть этот срок до 5 лет. И только когда врач полностью уверен, что грыжа сама не закроется

— тогда он дает направление на операцию.

Во-вторых, нужно знать, что вы можете помочь своему малышу обойтись без операции. Для этого необходимо укреплять мышцы ребенка, особенно передней брюшной стенки в те сроки, о которых мы уже говорили. Учитывая, что до 6 месяцев, то есть до того срока, пока ребенок не садится, специальные упражнения делать сложно, можно и нужно проводить массаж.

Конечно, лучше если это делает специалист. Если такой возможности нет, вам придется делать массаж самостоятельно. Как? Это должен объяснить ваш хирург. Когда же ребенок подрастет, с ним можно начинать делать те упражнения, которые делают и взрослые, когда хотят укрепить мышцы брюшного пресса. Наглядно вам это покажет врач ЛФК (лечебной физкультуры). А постоянно с ребенком заниматься будете уже вы — родители.

### У каждого своя

Один и тот же диагноз — пупочная грыжа — не означает, что у всех грыжи одинаковые. У каждого ребенка она своя, особенная. И конкретно о вашей грыже вам может рассказать только специалист — хирург. Например, бывают грыжи, у которых грыжевые ворота маленькие (это чисто анатомическое понятие), но при этом видимая часть грыжи, то есть сам пупок — громадный. В таких случаях хирург иногда раньше 3 лет дает направление на операцию. Дело в том, что если ее не сделать, то кожа пупка может очень сильно растянуться и придется делать уже не обычную операцию по устранению грыжи, а более сложную — пластическую. Такая операция будет направлена на устранение косметического дефекта, когда пупок настолько велик, что в буквальном смысле слова болтается на животе. Лучше до этого не доводить.

Есть еще один очень важный момент. Не нужно путать пупочную грыжу с паховой. Это совершенно разные заболевания с похожими названиями. Грыжи бывают разные — паховые, пупочные, бедренные. И у разных детей одни и те же грыжи протекают по-разному, по-своему.

По материалам  
медицинской прессы.

### ХОЛЕСТЕРИН

## БОЛЬШЕ РЫБЫ, ЧЕМ МЯСА

Холестерин — не вредное, как многие считают, а важное для организма вещество. Проблемы возникают при его избытке, когда он оседает на стенках артерий, сужая сосуды. Врачи давно подозревали наличие связи между жирной пищей и болезнями, а доказательством стал период Второй мировой войны. Жирная пища и яйца были редкостью, и атеросклероз практически исчез.

### Как держать холестерин под контролем?

• Употребляйте меньше жиров животного происхождения.

Они вредны для здоровья. Яичные желтки богаты холестерином (норма — не больше трех яиц в неделю). Меньше жирных колбас! Не жарьте повторно на растительном масле.

• В вашем рационе каждый день должны присутствовать орехи. Для регулирования уровня холестерина особенно полезны грецкие орехи и миндаль. Норма — минимум 3—4 грецких и 8—10 миндальных орехов в день.

• Боритесь с лишним весом. Если лишний вес появляется не из-за мышечной массы, эти килограммы говорят об избытке жира и холестерина.

• Используйте здоровые способы приготовления еды. Лучше запекать, варить, готовить на пару, тушить, но не жарить на сливочном масле или в кляре.

• Выбирайте обезжиренные молочные продукты: йогурты, молоко, сыр. В процессе приготовления таких продуктов удаляется практически весь жир. При этом содержание кальция и протеинов в них не меняется.

• Меньше полуфабрикатов и мучных изделий.

Полуфабрикаты содержат много насыщенных жиров, которые вводятся для улучшения вкуса. Изучайте этикетки!

• Ешьте больше рыбы, чем мяса. Рыба богата полезными жирами, снижающими уровень холестерина. Мясо должно быть в меню 2—3 раза в неделю.

• Отдавайте предпочтение белому мясу птицы. Белое мясо более постное, чем красное. Жирную кожушку птицы легко снять. Полезны кролик, курица, индейка.

• Умеренная физическая нагрузка. После обильного ужина — вечерняя пробежка или прогулка семьей в ближайшем парке, и еда не отложится в виде жира.

• Больше овощей и бобовых. Овощи богаты клетчаткой, замедляющей отложение жиров, а бобовые содержат вещества, снижающие усвоение жиров.

### Лучше исключить:

• Жирные сорта сыров, сливки, жирные йогурты.

• Нутряное сало, жир, тяжелые сорта маргарина.

• Все сорта жирного мяса, кожу птицы.

• Жареный картофель, чипсы.

### ВОПРОС ОТ ЧИТАТЕЛЯ

## АХ ТЫ, ДУШЕЧКА, МОЯ ПОДУШЕЧКА

Сейчас в магазинах и на рынках продают какие-то подушки из холофайбера. Что это за новинка, и можно ли пользоваться такой подушкой тем, кто страдает аллергией на пух и перо?

О. КРАСИЛЬНИКОВА,  
г. Орел.

На вопрос отвечает врач-аллерголог:

— Подушки и одеяла из холофайбера уже не считаются новинкой. Это полые синтетические волокна (чаще всего на основе полиэстера). Они обеспечивают свободную циркуля-

цию воздуха, хороший воздухообмен и терморегуляцию. Они не содержат веществ, которые могут служить источником питания для клещей, живущих в домашней пыли и вызывающих аллергию.

Наполнители из холофайбера обладают хорошими антистатическими свойствами, благодаря чему не притягивают пыль. Для людей, реагирующих на домашнюю пыль, пух, перо — это хороший заменитель. Но в любом случае надо проконсультироваться у врача. Покупать такие подушки лучше в магазинах, чтобы не получить подделку.

## НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Польза чеснока неоспорима. Предлагаю вам попробовать настойку чеснока — она хорошо восстанавливает иммунную систему, препятствует простудам, это действенное противогриппозное профилактическое средство.

При точном выполнении лечения улучшается обмен веществ в организме, исчезают головные боли, шум в ушах, улучшается зрение.

Готовится средство следующим образом: берется головка чеснока среднего размера, измельчается вместе с кожурой (предварительно тщательно вымыть и обдать кипятком), лимон среднего размера. Все это помещается в глиняный или стеклянный сосуд, заливается 600 г охлажденной кипяченой воды, ставится на три-четыре дня в темное прохладное место, процеживается. Принимать по 50 г утром натощак.



Пить три месяца, затем месяц перерыв.

Т. ЕГОРОВА,  
г. Орел.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.



### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## ПОЧЕМУ УХОДЯТ МУЖЧИНЫ?

Мои отношения с представителями мужского пола складываются по одному сценарию. Все начинается замечательно: влюбляюсь, я окружаю своего избранника заботой и вниманием. Однако через некоторое время понимаю: отношения держатся только на мне. У моего мужчины пропадает всяческая инициатива, даже подарки перестает дарить. Проходит еще немного времени, и мы расстаемся.

Мне пора выходить замуж, но каждое знакомство с мужчиной заканчивается таким образом. Подскажите, как изменить привычный сценарий?

Евгения, 28 лет,  
г. Орел.

Вероятно, вы относитесь к тому типу женщин, которых называют сильными и властными. Вы привыкли в любой ситуации брать на себя ответственность и принимать решения, ни с кем не советуясь. По всей видимости, приблизительно так же вы строите отношения и с мужчинами, провоцируя их тем самым на пассивное поведение. Попробуйте почувствовать себя слабой женщиной и во всем доверьтесь человеку, с которым будете встречаться в следующий раз. Поверьте, отношения будут складываться совершенно по-другому.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.