

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ВОЙНА В ЖИВОТЕ

Время от времени живот болит у каждого. Независимо от того, моет он руки перед едой или нет, правильно питается или ест все подряд. Но как разобраться, откуда именно взялась боль и что с ней делать?

ЧТО ЖЕ Я СЪЕЛ?

Когда у человека болит живот, он первым делом списывает все на сомнительный продукт: пирожное, котлетку или что там еще было на обед? На самом деле пищевые отравления не составляют и половины всех причин, по которым может болеть живот.

К примеру, у грудных детей самая частая причина болей — банальные колики, которые случаются из-за заглатывания лишнего воздуха или маминого увлечения фасолью, горохом и другими "газоопасными" продуктами. Взрослых тоже чаще всего подводит кишечник. У подростков живот часто болит на нервной почве, из-за стрессов, волнений. У женщин детородного возраста причину боли надо поискать в гинекологических проблемах.

Болью в животе организм реагирует на еду, причем самую разную — не только соусы с содержанием уксуса, пряности, пережаренное мясо, но и на свежие овощи и фрукты. Даже на молоко, так как у многих взрослых есть проблемы с расщеплением молочного сахара.

"МОДНАЯ" БОЛЕЗНЬ

Есть еще одна распространенная причина боли в животе — синдром раздраженного кишечника. Вот уж странная штука: чуть что не так, и в кишечнике начинается война — с болью, брожением, диареей. Спровоцировать

маленькими порциями любую еду.

Чтобы беда не случилась перед дорогой, начинайте гото-



это может всякая, на первый взгляд, ерунда: лишняя чашка кофе, шоколадка, блюда из бобов, предстоящие экзамены, разговор с начальником. Вам надо в дорогу, а хочется в туалет и полежать, держась за больной живот.

По статистике, этим маются до 20 процентов населения земного шара. Чаще почему-то женщины, люди творческих профессий, жители развитых стран, легковозбудимые — в этом смысле синдром раздраженного кишечника проявляет себя как "модная" болезнь.

Что делать? Для начала надо помнить, что с вами такое случается, и не бояться боли (страх ее только провоцирует), а избегать опасных ситуаций. Если знаете, что приступы случаются после восточных блюд — избегайте подобной пищи. И вообще, ешьте

всего заранее, избегая стресса из-за спешки. Есть смысл сходить к психологу, чтобы научил справляться с собой в подобных ситуациях.

ГРЕЛКА — НЕ ДЛЯ ЖИВОТА

Если причина, по которой болит живот, неизвестна, принимать анальгетики нельзя. Одна таблетка может смазать всю картину, из-за чего врачу будет трудно разобраться. А при острой боли врача надо вызывать обязательно. В первую очередь, потому, что возможен аппендицит. Во-вторых, острая боль может быть симптомом других страшных проблем: тут и прободная язва, и внематочная беременность, и острый холецистит, и ущемление грыжи. Такие болезни медики объединяют под термином "острый живот".

Резкая боль — самый главный симптом, а кроме нее, у человека может выступить холодный пот, начаться рвота, ему трудно двигаться и даже глубоко дышать. Мышцы живота напряжены, а попытка надавить на него вызывает еще большую боль. Если такое случилось — вызывайте "скорую".

Ни в коем случае не пейте слабительные средства, не принимайте ванну, не кладите грелку или, наоборот, лед на живот — все это может усилить воспаление.

КАК ПОНЯТЬ, ИЗ-ЗА ЧЕГО БОЛИТ?

● Тянувшие боли в низу живота часто говорят о гинекологических заболеваниях.

● Так называемые голодные боли сопровождаются жаву двенадцатиперстной кишки. Обычно они затихают, если человек поел.

● Резкая боль под ребрами с правой стороны — это печеночная колика. Такое может случиться после застолий, быстрой ходьбы.

● Боль в области пупка часто имеет психологическую причину.

● Если боль, возникшая возле пупка, перемещается в низ живота (и усиливается, если лечь на левый бок), есть смысл подозревать аппендицит.

● Тупая ноющая боль "под ложечкой" (в верхней части живота), возникающая после еды, обычно сопровождается хроническим гастритом и язвой желудка.

ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ

Откажитесь от любой еды, если боль в животе вызвана отравлением. Промойте желудок, если с того печального момента, когда вы проглотили опасный продукт, прошло не больше двух часов. Примите две таблетки активированного угля. Обязательно нужно пить много кипяченой воды, остывшего подслащенного чая, минеральной воды или прохладного морса. Когда станет легче, на еду не набрасывайтесь — ешьте жидкие супы, слизистые каши, йогурты, пейте куриный бульон.

По материалам
медицинской прессы.

ЛЮБОПЫТНО

РОК-МУЗЫКА И СТРЕСС

Вопреки стереотипному мнению рок-музыка может оказывать на человека положительное влияние.

Психологи утверждают, что рок-музыка в малых дозах позволяет человеку сбросить груз пережитого за день, избежать стрессов, найти "убежище" от бесконечно меняющейся жизни. Кроме того, она положительно влияет на все ритмические процессы в организме. Но, конечно, если наслаждаться ритмами в разумных пределах. Прослушивание рок-музыки в больших количествах, наоборот, грозит серьезным расстройством здоровья.

НЕ НАДО СЧИТАТЬ БАРАНОВ

Справиться с бессонницей помогают переводы иностранных текстов.

Тем, кому не спится, российские врачи советуют не налегать на таблетки, а для начала попробовать этот странный, но эффективный способ. Переводить лучше художественные тексты. Еще лучше, если обложиться несколькими словарями. Не нашли слово в одном, полезли в другой, третий. Это отлично загружает нервную систему. Большинство людей после таких титанических усилий начинает клонить в сон.

СИГАРЕТА БЕЗ КОФЕ

Кофе и сигареты лучше не сочетать.

Во всяком случае тем людям, которые выкуривают более одной пачки в день. Дело в том, что из организма курильщика кофеин выводится в два раза быстрее, чем у тех, кто не курит. Значит, есть риск, что вместо двух привычных чашек кофе в день курильщик опустошит куда больше. А слишком много кофе — это не полезно.

ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

МОРС ДЛЯ СЕРДЦА

Когда-то в советские времена я отдыхала в подмосковном санатории. Врач посоветовала мне одно средство при сердечно-сосудистых заболеваниях. На первый взгляд, ничего особенного в нем нет, и тем не менее сердце меня не беспокоит, хотя я давно пенсионерка. Надо в 200 граммов насыщенного клюквенного морса добавить 1 столовую ложку меда и сок одного лимона. Все перемешать и выпить за два приема. Не обязательно это делать каждый день. Как только захотелось, так и приготовьте вкусный напиток. Если у вас большой желудок, то сделайте морс не столь насыщенным и уменьшите количество лимонного сока.

Л. ПЕТРОВСКАЯ,
г. Орел.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ

Чтобы не трепетать как осиновый лист при мысли о предстоящем посещении стоматолога, надо запомнить некоторые правила.

Ищите "своего" дантиста, так как знакомое лицо врача всегда действует успокаивающе. Чем больше вы доверяете доктору, тем безболезненнее и, главное, эффективнее будет лечение.

Очень важно записаться в ту поликлинику, где прием идет строго по времени. Сидеть перед дверью кабинета два часа — это не лучший вариант, ведь ожидание боли страшнее, чем сама боль!

Когда вы оказались в кресле стоматолога, дышите только через нос. Пси-

хологи обнаружили, что пациенты, хватаящие ртом воздух, острее реагируют на боль. Хорошо бы не допускать поверхностного, неровного дыхания, потому что в таком случае организм хуже снабжается кислородом, а это только усиливает болевую чувствительность.

Восстановить дыхательный ритм поможет несложное упражнение. Сделайте его перед тем, как войти в кабинет стоматолога. Встаньте прямо, медленно и глубоко вдохните, слегка

МНЕНИЕ ЧИТАТЕЛЯ

«Я ЖИЛ КАК РЫБА, ВЫБРОШЕННАЯ НА БЕРЕГ»

Хочу принять участие в обсуждении темы о разумном образе жизни. На мой взгляд, это очень объемное понятие. Сюда входит и разумное движение, питание, употребление алкоголя (2—4 раза в месяц или полный отказ), воздержание от курения и постоянная занятость делом (умственным или физическим трудом). Но отдыхать — не значит лежать на диване; отдыхать можно, играя в шахматы, футбол или на музыкальном инструменте, читая книги или газеты, а может быть, слушая радио. Отдых означает смену деятельности.

В 1986 году мне сделали операцию на левом мочеточнике. Наркоз так "подавил" мое сердце, что я стал глубоким инвалидом. Сидя за столом и просто читая книгу, я не мог сосредоточиться над текстом. Я задыхался, как рыба, выброшенная на берег. Из физических движений врачи разрешили мне только сжимать и разжимать пальцы.

И все-таки я решил выходить из этого состояния. Не прекращая прием сосудорасширяющих препаратов, начал заниматься оздоровительными упражнениями. Постепенно, начиная с простого и легкого. Потом перешел на ходьбу, увеличивая расстояние и темп. Ходил по 7 километров, позже по 15.

Так прошло лето. Временами сердце "штормило" и появлялись сильные болевые толчки, но я уже шел напролом. Со временем перешел на бег трусцой. И уже с бегом трусцой наступило полное выздоровление.

Сердце мое набрало прежнюю мощност, какая была до операции, а от одних медикаментов сердце никогда не станет здоровым.

Рекомендации по этой оздоровительной системе я брал из литературы, а именно в журнале "Советский спорт" за 1984 год, здесь же были напечатаны замечательные статьи врача Мильнера и английского доктора Гипса.

Не опускайте руки и боритесь за свое здоровье. В каком возрасте можно начать заниматься бегом трусцой? Практика показывает, что люди могут бегать и после 60-ти лет, и старше.

В. ПЕТРОВ,
г. Орел,
ул. Паровозная.

выпятив живот, затем выдохните весь воздух, втягивая мышцы брюшного пресса. Повторите пять раз.

Главная задача перед посещением врача — сбросить нервное и мышечное напряжение. Призовите на помощь свое воображение. Благодаря полету фантазии можно преодолеть страх перед бормашиной. Что нафантазировать — личное дело каждого, что будет создавать приятное настроение. Например, можно представить себя лежащим на теплом песке у кромки прибоя, а звук бормашины — отдаленным ревом катера. Сложно, конечно, но надо постараться.

С маленькими детьми сложнее, но и для них можно придумать сказку. Например, предупредите малыша о том, что у него во рту будет работать маленький вертолетик или прилетит Карлсон. Иногда помогает.