

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# МОЯ ЛЮБИМАЯ РОДИНКА

У каждого человека есть родинки (медики называют их невусами), количество которых в среднем составляет 10—40 штук. Родинка представляет собой порок развития кожи, и главная опасность невусов состоит в их потенциальном перерождении. Ответы специалистов на самые распространенные вопросы пациентов мы публикуем в этой подборке.

## МОЖНО ЛИ УДАЛЯТЬ РОДИНКИ?

Если вы считаете, что родинка портит вашу внешность, смело удаляйте ее, но только после консультации у дерматолога, так как обычные врачи, даже дерматологи и хирурги, в этом не очень-то разбираются. И, конечно, ни в коем случае нельзя удалять их самостоятельно! Только специалист может определить, к какому типу принадлежит ваша родинка, и выбрать необходимый вид лечения — как принципиально, так и тактически, вплоть до определения границ и глубины вмешательства. К счастью, наша кожа не любит болеть злокачественными опухолями, но лучше не рисковать.

## ЕСЛИ РОДИНКА НЕ БЕСПОКОИТ, ЕЕ ЛУЧШЕ НЕ ТРОГАТЬ

Это не так. Удаление родинки никогда не провоцирует появления новых невусов. Более того, если родинка находится на местах, где она подвергается трению или травмируется — цепочкой на шее, резинками и бретельками нижнего белья, под мышками при бритье и на волосистой части головы при стрижке, ее надо удалять

обязательно. Любая травма, в том числе неполное удаление, даже однократное, может стать толчком к перерождению в меланому. Поэтому еще раз повторимся: удалением родинки должен заниматься только специалист. Опасны травмы, неполное или неправильное удаление родинок и самолечение.

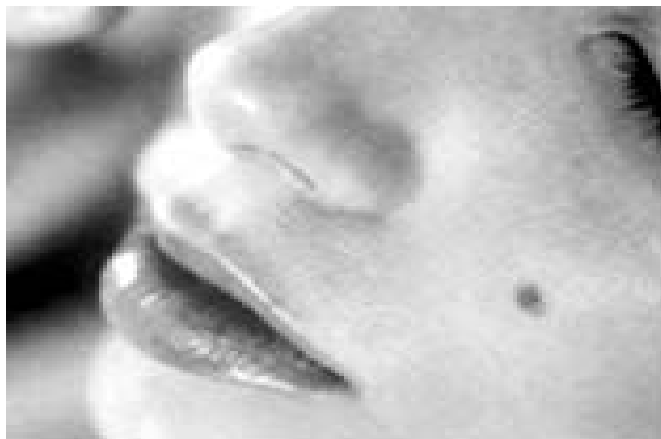
## МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ НОВЫХ РОДИНОК?

Нет, так как количество родинок закладывается в период внутриутробного развития. Можно лишь оттянуть момент их появления. Основной фактор активизации родинок — ультрафиолет. Попадание избытка солнца как на родинку, так и на соседние участки одинаково опасно, поэтому заклеивать пластырем только родинку бессмысленно, она все равно может активизироваться от соседних участков кожи. Но хорошей защитой от ультрафиолетовых лучей служит любая плотная одежда, родинки при этом на теле остаются спокойными.

## МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ОПАСНА РОДИНКА ИЛИ НЕТ?

Точно на этот вопрос вам может ответить только специалист. Но есть грозные признаки, которые должен знать каждый человек:

- начало роста родинки;
- изменение ее цвета (посветление темной родинки так же опасно, как и потемнение светлой);
- зуд или другие неприятные ощущения;
- появление воспаления, изъязвления, кровоточивости;
- появление уплотнения;



● нарушение или стирание кожного рисунка на невусе.

Сейчас продается много составов на основе чистотела и других трав, рекомендуемых для удаления бородавок, папиллом и даже родинок. Можно ли их применять?

Против родинок ни в коем случае! Прижигание этими составами, так же, как йодом и уксусом, вызывает грубый химический ожог родинки и легко может спровоцировать ее перерождение в меланому. В лучшем случае вы получите уродливый шрам.

## ЕСЛИ К ВРАЧУ ИДТИ СТРАШНО

Не бойтесь пойти и посоветоваться с врачом. Лучше знать ответы на те вопросы, которые вызывают у вас беспокойство. Незнание еще никого не избавило от болезней.

## НЕУЖЕЛИ ЗАГАР НАСТОЛЬКО ВРЕДЕН ДЛЯ КОЖИ?

Родинки реагируют на солнце очень быстро и болезненно. Это может впоследствии привести к раку кожи. Практически у каждого из нас есть хотя бы несколько родинок, но мало кто воздерживается от загара именно по этим соображениям. И все же будьте осторожны. Рак кожи, выявленный, к примеру, в 50 лет, есть не что иное, как следствие "перезагара" в молодости.

Если после отпуска количество и размер родинок увеличились, поговорите с дерматологом и будьте осторожны с солнечными лучами. Если же на вашем теле насчитывается более 50 родинок, то солнечных лучей вам надо избегать любой ценой. Удалять родинки очень опасно, проще не допустить их "размножения".

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

# НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

При низком артериальном давлении люди страдают ничуть не меньше, чем при высоком. Причем поднять давление бывает сложнее, чем понизить. Однако есть народные рецепты и для гипотоников.

- Три лимона с предварительно удаленными косточками перекрутите на мясорубке. Переложите в банку и залейте 0,5 литра холодной кипяченой воды. Настаивайте в холодильнике в закрытой банке в течение суток. Затем добавьте 250 граммов меда и опять поставьте в холодильник на сутки. Ешьте этот состав за полчаса до еды 3 раза в день примерно по 50 граммов. Закончится лекарство — закончится и курс лечения. Смесь храните в холодильнике.



ем настоя надо точно знать, что давление в данный момент понижено.

- Измельчите 3 столовые ложки сухих листьев черной смородины (если срываете свежие, то 2 столовые ложки), залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по половине стакана за полчаса до еды.

- Залейте одним стаканом воды 20 граммов сухих цветочных корзинок и листьев татарника (если не уверены точно, как выглядит это неброское растение, лучше купить его в аптеке). Прокипятите 10 минут на слабом огне, укутайте на полчаса и процедите. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. "Понячнуться" с этим стаканом придется, но зато есть реальный эффект — мягко поднимается давление и жизненный тонус, поэтому можно устраивать себе лечебные курсы в те дни, когда ухудшается самочувствие. Но перед приняти-

- Столовую ложку измельченного зверобоя залейте стаканом кипятка и держите на слабом огне 15 минут. Немного дайте настояться и процедите. Выпейте этот стакан в течение дня небольшими глоточками. Ни в коем случае нельзя пить такой насыщенный раствор вместо чая.

- Хорошо принимать спиртовую настойку женьшеня по 15 капель до еды 3 раза в день. Это хорошее тонизирующее средство при гипотонии, но курс не должен длиться более 15 дней.

- В лечении гипотонии очень эффективны водные процедуры, контрастный душ утром и вечером не более 10 минут.

Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Бабушка рассказывала, что в старину заболевших корью детей укрывали красным одеялом. Сейчас кори никто не боится — есть прививка. А тогда было одно спасение — обязательно переболеть. Вот и болели под красными одеялами. Какая польза именно от красного цвета — бабушка толком объяснить не могла.

А недавно я прочитала, что такой способ врачевания существовал еще при жизни знаменитого Авиценны, который лечил подобным образом корь, ветрянку, скарлатину. Древние придавали цвету большое значение и считали, что под воздействием красного цвета кожа увеличивается и тем самым ускоряется течение болезни. Вот из какой глубины веков протянулось бабушкино красное одеяло.

Но если говорить терминами физики, то цвет — это световая волна определенной длины и интенсивности. Колебания разных волн по-разному действуют на наши органы и психические центры. Значит, цвет влияет на наши ощущения, наше самочувствие и настроение.

На этом основании и зародилась цветотерапия. Сегодня о ней говорят все чаще, но у нас в стране она существует пока в качестве нетрадиционной медицины.

Тем не менее собранные на протяжении веков данные позволяют медикам делать какие-то практические выводы.

## КРАСНЫЙ

Считается, что красный цвет оказывает наиболее мощное воздействие на человека. Энергия этого цвета стимулирует работу костного мозга, нервную систему, способствует прекращению воспалительных процессов, помогает в лечении болезней мочеполовой системы. Красный цвет можно использовать тем людям, кто часто простужается и любит тепло.

Но избыток красного может вызвать перевозбуждение.

## ОРАНЖЕВЫЙ

Полезен при нарушениях деятельности желудка и кишечника, стимулирует работу надпочечников, помогает при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Людям, страдающим легочными, сердечными, эндокринными недугами, "цветотерапевты" советуют вешать на окна оранжевые занавески, выращивать оранжевые цветы.

Тем, кто постоянно занят и не успевает вовремя поесть, советуют носить на шее или держать при себе камень оранжевого оттенка, например, янтарь. Этот теплый цвет поможет предотвратить гастрит.

## ЖЕЛТЫЙ

Улучшает зрение, помогает избавиться от отечности, очищает от токсинов, контролирует вес и управляет потоотделением. Считается, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, избавляет от депрессивных взглядов на жизнь и улучшает настроение.

## ЗЕЛЕНый

Это цвет спокойствия и равновесия. Он успокаивает сердце, стабилизирует давление, помогает от-

дыху и восстановлению сил, эффективен при головных болях неясного происхождения. По своему воздействию на человека зеленый занимает промежуточное положение между теплыми и холодными цветами. Он будто находится в середине спектра, а поэтому одновременно и успокаивает, и освежает.

## ГОЛУБОЙ И СИНИЙ

Способен снижать давление, помогает при стрессах, волнениях, бессоннице. Синий цвет оказывает целебное воздействие при болезнях горла, ушей, глаз, его используют при бронхите, астме, мигрени, при лечении гиперфункции щитовидной железы.

## ФИОЛЕТОВЫЙ

Считается, что этот цвет способен ослаблять сердцебиение, может успокоить расшатанные нервы, а также поддерживает иммунную систему. Но излишек фиолетового может вызвать депрессию. И еще он не рекомендуется для лечения маленьких детей.

## БЕЛЫЙ

Этому цвету придается, наверное, меньшее значение. По силе воздействия на человека он явно уступает красному или желтому. Но белый оказывает влияние на центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, снимает напряжение.

И все-таки, выбирая одежду, шторы или букет, надо в первую очередь учитывать не свойства цвета, а действовать по принципу: притягивает этот оттенок или нет, хочется смотреть на него долго-долго или быстро устаешь. Как говорили древние, надо слушать себя, и организм подскажет, какой именно цвет является целебным для вас.