

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ВИШНЕВЫЙ СЕЗОН



Вишня вкусна и ароматна. Но не только. Вишня чрезвычайно полезна. В ней есть витамины (в том числе рутин, который укрепляет капилляры и предупреждает гипертонию), минеральные соли железа, марганца, калия, меди, кальция, йода. Мало известно, что вишня богаче железом, чем яблоки, а поэтому не пропустите вишневый сезон — он очень недолгий.

При артрите. В течение дня надо съедать по полтора килограмма свежей вишни, запивая ее 5 стаканами молока. Курс лечения — пока есть свежая вишня. Если на молоко аллергия, такой рецепт не подойдет.

При анемии. В течение дня съедать по килограмму вишневой мякоти. Действует как общеукрепляющее средство, потому что в ягодах есть фолиевая кислота.

При гипертонии. Используют плодоножки вишни, в которых много танина. 1 чайную ложку измельченных плодоножек (сухих или свежих) залейте 200 мл кипятка и подержите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут. Процедите и принимайте по столовой ложке 3 раза в день.

При атонии кишечника. Веточки вишни, которые сами падают на землю после

созревания ягод, тщательно промойте. 1 столовую ложку мелко наломанных веточек залейте стаканом кипятка и выпейте в течение дня вместо чая.

При отеках и подагре. 30 граммов измельченных плодоножек отварить в 100 мл кипятка, добавить полстакана вишневого или малинового сока и выпить в течение дня.

При поносе и как мочегонное при водянке. 2 столовые ложки плодоножек отварить в стакане воды в течение 20 минут. Выпить за три приема.

При наружных кровотечениях. В качестве кровоостанавливающего

средства хорошо помогают свежие листья вишни. Их измельчают, накладывают на поврежденную кожу и закрепляют повязкой. При носовых кровотечениях делают тампон из хорошо помятых листочков.

При простуде. Вишневый сок в любых количествах действует как легкое жаропонижающее средство.

При хронических запорах. Вишневая мякоть действует как легкое слабительное средство. Для профилактического курса ее надо есть весь вишневый сезон.

Прежде чем применить народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Как только человек чувствует боль в суставах, он уверенно ставит себе диагноз — артроз! Однако заболевания суставов намного разнообразнее, и причины их возникновения тоже.

Артроз — это изменения внутри суставного хряща, который с возрастом теряет упругость и эластичность. Артрологи определяют четыре стадии изнашивания суставного хряща. Первая — когда хрящ теряет свою упругость и изменяет цвет, при второй на поверхности хряща появляются характерные разволокнения, при третьей стадии в этом процессе уже задействована большая часть ткани хряща, и четвертая — это оголение кости.



АРТРОЗ

ХРУСТИТ СУСТАВ — СКРИПИТ КОЛЕНО

СПОРТ — ПРОВОКАТОР

Болезнь на первой стадии практически не проявляется — ее даже рентген не обнаруживает. А вот вторая и третья — характеризуются опухолью сустава и серьезной болью. Люди с четвертой степенью артроза имеют небольшую подвижность, у них появляется искривление ног и движение сопровождается характерным скрипом.

Во время занятий спортом, например теннисом, баскетболом, волейболом, горными лыжами, то есть теми видами, где необходимо прыгать, на суставы выпадает большая осевая нагрузка. Довольно типичная ситуация, когда после занятий спортом или случайного падения колено распухает и болит. Многие не обращают на это внимания, втирают обезболивающие мази, пытаются самостоятельно справиться с проблемой, но, к сожалению, этими мерами ее не решить.

Типичная причина возникновения артроза у молодых спортсменов — травма мениска. Мениск — это амортизационная прокладка в коленном суставе между костями.

ПО СВОИМ ЗАКОНАМ

Чтобы понять, откуда берется и как протекает болезнь, нужно немного представ-

лять себе физиологию нашего организма. Врачи-артрологи считают, что хрящевая ткань не похожа ни на одну другую ткань в организме. Суставные хрящи не подчиняются законам, по которым живут все остальные ткани человеческого организма.

Как нервная и мозговая ткани, хрящ не восстанавливается. Самое большее, чего можно от него добиться — это образование рубца. Если травмируется кожа или кость, то они способны восстанавливаться как в пятилетнем возрасте, так и в семидесятилетнем. А вот хрящ — нет.

У него нет сосудов, которые обычно питают ткань, он всасывает все необходимые вещества из кости, как губка, и вырабатывает различные вещества только для собственных нужд, не соприкасаясь с остальными тканями и веществами организма, будучи отделенным от них специальной оболочкой.

Повреждения хряща могут быть самыми разными, например, в виде трещины или в виде разрыва, когда кусочки хряща торчат в разные стороны, и другие. Но опять странная вещь! Как утверждают медики, чем тяжелее повреждение хряща, тем лучше оно поддается лечению. Чем глубже трещина, тем больше вероятность, что она заживет. В глубине хряща находятся молодые клетки,

которые способны регенерироваться. Соприкасаясь с другими тканями и жидкостями организма, они начинают делиться, но на процесс заживления уйдет 4—6 месяцев.

По мнению врачей-ортопедов, при травме и воспалении сустава ждать, когда это пройдет само собой, бессмысленно. Необходима консультация артролога или травматолога, владеющего техникой артроскопии. Что такое артроскопия? Это золотой стандарт в диагностике поврежденных хряща. Всего два маленьких отверстия — и врач воочию может рассмотреть ваш бедный хрящ. Ни рентген, ни томография такой возможности не дают.

Кроме того, артроскопия позволяет сразу начать решать проблему. Например, видя небольшую трещину, врач ее специально углубляет, чтобы задействовать самые молодые клетки, заставляя их регенерироваться. Иногда медики специально делают проколы (туннели) в кость, чтобы она "подумала", что сломалась, и начала процесс заживления самой себя, а заодно и хрящевой ткани.

НЕ ДОВЕРЯЙТЕСЬ РЕКЛАМЕ

Возвращаясь к артрозу: когда болезнь уже достигла четвертой стадии и кость оголена, врач может посредством специальных мероприятий попробовать организовать рубец, своеобразную заплатку на кости, которая может прослужить человеку от 3 до 5 лет.

Впрочем, во всем мире четвертая стадия артроза является абсолютным показателем для протезирования сустава. Стоит протез недорого — около 4,5 тысячи долларов. Операция тяжелая и довольно рискованная. Зато с протезом можно полноценно жить.

Хрящ возродить невозможно, но если дефект неглубокий, дегенерацию тканей затормаживают путем подкормки хряща необходимыми ему веществами.

Для "подкормки" хрящевой ткани используются препараты в виде таблеток — хондропротекторы, но принимать их нужно очень длительное время, чтобы достигнуть определенного эффекта. Сегодня, как это обычно бывает, вокруг серьезных медицинских проблем крутятся рекламные кампании препаратов, производители которых обещают с помощью пилюль омолодить суставы и избавить народ от артроза. Клиницисты не доверяют этим обещаниям и вам не советуют.

Когда врач говорит вам, что вы не сможете как прежде активно двигаться, что он не гарантирует стопроцентное восстановление хрящевой ткани, это не значит, что он плохой врач. Он просто с вами честен.

Лечение артроза — это, как правило, полугодовая последовательная терапия, которая включает в себя артроскопию, шлифование, таблетки, физиотерапию, инъекции, гимнастику, грязевое лечение и тому подобное.

По материалам центральных изданий.

НОВОСТИ

УТОМЛЕННЫЕ ТРУСЦОЙ

Американские врачи пришли к выводу, что бег трусцой, который они же яростно пропагандировали, мало кому полезен.

Дело в том, что такой однообразный вид нагрузки больше утомляет, чем приносит пользу организму, ведь самое главное в спортивных занятиях — это положительный эмоциональный фон. Наверное, кому-то бегать по запыленному городу доставляет удовольствие, но если человек выходит на пробежку с одной мыслью "это надо!" — пользы не будет. Лучше выбрать другой вид нагрузки: бадминтон, велосипед, плавание... Тренировать надо не сердце, мышцы или легкие, а свою нервную систему, чтобы она не забывала, как правильно регулировать работу сердца, мышц и легких.

СИГАРЕТА С ГЛЮКОЗОЙ

Молодой врач из Лондонской больницы разработал новый метод борьбы с никотиновой зависимостью.

В его эксперименте участвовали тысяча добровольцев с большим стажем курения. Как только курительщик потянулся к сигарете, врач предлагает ему замену — дозу глюкозы в таблетках. Аргумент таков: большинство приучаются к курению, чтобы заглушить сосущее чувство голода и дефицита сахара в крови и мозговых центрах. Может быть, человек "подсаживается" на никотин и по этим причинам, но потом-то курить хочется независимо от голода и уровня сахара в крови. Во всяком случае, среди участников эксперимента от сигареты отказались очень немногие.

СОННАЯ ДИЕТА

Занимаясь проблемой ожирения, ученые из Германии пришли к любопытному выводу — для того чтобы похудеть, нужно больше спать.

Дело в том, что во время сна человек не чувствует голода, но его организм все равно расходует калории. Особенно эффективно это происходит, если перед сном не наедаться "до отвала". Стало быть, сони меньше других (противников долгого сна) рискуют набрать лишние килограммы.