

ЗУБ БОЛИТ — СВЕТ НЕ МИЛ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Если у вас никогда в жизни не болели зубы, можете считать себя счастливым человеком. Правда, я таких счастливых не встречала. С зубами мучаются и дети, и взрослые. И чем старше становишься, тем больше забот и мучений. А если еще появляются проблемы с деснами (а они к старости появляются у всех) — вообще хоть на стенку лезь.

И дело не только в регулярном посещении доктора. Наследственная предрасположенность здесь имеет большое значение. И не только она. Как утверждают врачи-стоматологи, обычный стоматит может быть вызван и бактериями, и аллергией на пищевые продукты, и мелкой травмой, которую вы можете получить, поранившись острыми чипсами или сухариками.

Конечно, с больным зубом или десной придется идти к врачу, но в качестве профилактики не надо пренебрегать и домашними средствами, тем более, если наследственность ваша оставляет желать лучшего. А народных средств по уходу за полостью рта хватает.

Соль

Когда зуб реагирует на горячую и холодную пищу, хорошо помогают соляные ванночки. На 1 литр воды добавьте 1 столовую ложку соли и размолотую головку чеснока. Температура раствора должна быть такая, какая вам приятна. Подержите раствор во рту, пока не остынет, и выплюньте, и так делайте в течение 5 минут. Процедуру можно повторять

2—3 раза в день. Горячие соляные ванночки дезинфицируют, увеличивают приток крови к зубам, снимают воспаление.

Зубной порошок

При кровоточивости десен можно чистить зубы на ночь зубным порошком с мелкой йодированной солью. В баночку с порошком сразу добавьте 1 столовую ложку соли, и состав готов.

Дуб

Слабые десны можно укреплять регулярным полосканием отвара коры дуба и липы (2:1). Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить. Отвар храните только в течение дня, потом делайте новый.

Ромашка

При стоматите полощите рот настоем ромашки. Столовую ложку сухих цветков залейте стаканом кипятка. Полоскать можно так часто, как вам это приятно.

Прополис

При пародонтозе хорошо помогает регулярное полоскание 15-процентной спиртовой настойкой прополиса (продается в аптеке и специализированных магази-

нах, торгующих продуктами пчеловодства).



на стакан воды добавьте 20 капель. Можно полоскать 2—3 раза в день.

Мать-и-мачеха

Для укрепления десен можно использовать настой для полоскания. Столовую ложку сухих листьев мать-и-мачехи (если свежие листья, то 2 ложки) залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Полощите для профилактики 2 раза в день.

Топинамбур

Если быстро разрушаются зубы у детей и взрослых, попробуйте настой топинамбура. Это растение можно купить на рынке или выра-

стить у себя на даче. Для приготовления настоя надо 2 столовые ложки тертых плодов залить стаканом кипятка и процедить. Сок топинамбура содержит много кальция, поэтому для здоровья зубов и десен его нужно есть почаще.

Лимон

Для укрепления десен можно один раз в день протирать их лимонной долькой. Кстати, зубы от такой процедуры белеют. Но не перестарайтесь, иначе можно повредить эмаль.

Перекись водорода

Облегчить протекание стоматита поможет перекись водорода, которая продается в аптеках. В стакане теплой воды размешайте неполную чайную ложку перекиси и этим раствором полощите рот 4—5 раз в день.

Масло

Если во рту образовалась маленькая ранка, ссадина или язвочка — положите на это место кусочек ватки, смоченной в масле облепихи или шиповника. Еще более эффективным является витамин А в масле, которым тоже смазывают ранку. Ватку можно держать минут 5, через некоторое время процедуру повторить. Все эти препараты продаются в аптеках. Ребенку достаточно просто капнуть масло на поврежденное место, так как ватку он может случайно проглотить.

Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

● Высокое давление, которое часто является причиной сердечных заболеваний, падает, если человек регулярно пьет зеленый чай. Он содержит вещества, которые благотворно действуют на состояние гипертоника. Для профилактики достаточно выпивать по 3 стакана чая в день. Если давление высокое, можно пить и больше. Когда трудно сразу перейти на зеленый чай, можно для начала смешивать черный с зеленым.

● Любители кофе меньше подвержены депрессии, а также риску заболеть раком печени, толстой кишки, почечной и желчнокаменной болезнью. Конечно, речь идет о настоящем кофе в зернах, а не растворимом (даже если он дорогой), и не более трех маленьких чашек в день.

ВОПРОС — ОТВЕТ

КАПЛИ ДЕРЖУ ПОД ПОДУШКОЙ

Чтобы мой нос нормально дышал, я вынуждена закапывать нафтизин, галазолин, санорин... Мучаюсь уже несколько лет. Ночью кладу флакончик с каплями под подушку. Неужели нет никакого лечения?

В.З.

На вопрос отвечает врач-отоларинголог В. ЖИВОТОВ:

— Постоянная заложенность носа наблюдается при хронических ринитах (насморках): гипертрофическом, аллергическом, вазомоторном.

Гипертрофический ринит возникает в результате частых насморков, причиной которых может быть искривленная перегородка носа.

Аллергический насморк чаще бывает сезонным — на цветение растений или круглогодичным — на домашнюю пыль, шерсть животных.

А вот при вазомоторном насморке нарушается кровоснабжение сосудов носа и слизистая отекает. Главная причина такого насморка — длительное использование сосудосуживающих средств, это как раз те, которыми и пользуется читательница: нафтизин, галазолин и многие другие. Капли сокращают сосуды носа на короткое время, а затем наступают обратный эффект: сосуды расширяются, и слизистая носа отекает. Поэтому такими каплями можно пользоваться только в острый простудный период и не более 7 дней.

Что касается лечения, то прекратите пользоваться сосудосуживающими каплями. Вместо них пользуйтесь прижигающими каплями с серебром "эй-пи-ви" (правда, я таких капель в орловских аптеках не нашла. — Прим. авт.), раствором протаргола или маслом чайного дерева, разведенным с водой 1:10. Закапывайте любое из этих средств по 3—4 капли 3—4 раза в день. Они тоже дадут сосудосуживающий эффект и снимут отечность, но привыкания не наступит.

Кроме того, займитесь водным закаливанием: оно повышает тонус сосудов, улучшает носовое дыхание. Но к врачу обратиться придется, он должен определить причину и форму насморка и назначить более конкретное лечение.

По материалам медицинских изданий.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ЛЮБОПИТНО

ОТВЛЕКИСЬ ОТ РАБОТЫ

НЕМЕЦКИЕ УЧЕНЫЕ ВЫЯВИЛИ НОВЫЙ НЕДУГ

Они утверждают, что сотрудники, которые постоянно недовольны отношением к себе со стороны руководства, могут серьезно заболеть. Больше других новому заболеванию подвержены люди, которые не получили повышения по службе, которых не отмечают благодарностями.

В результате они действительно начинают хуже работать. Но самое страшное, что такие люди становятся раздражительными, у них бывает депрессия, они могут даже покончить с собой. Если хорошего

сотрудника действительно не поощряют незаслуженно, а изменить ситуацию он не в силах, то по совету немецких врачей надо срочно найти увлечение, не имеющее отношения к работе.

В ПОЛЬЗУ НАТУРАЛЬНОГО

Грудное молоко способно защитить ребенка от ожирения.

Об этом говорят исследования американских педиатров. В материнском молоке содержится большое количество протеинов, а они хорошо влияют на правильную переработку жиров в организме. Ни-

какие молочные смеси не имеют таких чудесных свойств.

ГОРЬКОЕ ЛАКОМСТВО

Если хочется съесть шоколадку, то лучше горьких сортов.

Так считают калифорнийские ученые. Они доказали, что вещества флавоноиды, которых очень много в горьком черном шоколаде, улучшают состояние сосудов и сердца. А вот в молочном шоколаде таких полезных свойств гораздо меньше. Так что не надо отказывать себе в шоколадном лакомстве, но все хорошо в меру.



Негосударственное учреждение здравоохранения «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД»
ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ, ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ И ДРУГОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (УСЛУГ) ВЗРОСЛОМУ И ДЕТСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ В СТАЦИОНАРНЫХ И АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.

Обслуживание осуществляется согласно прейскуранту, содержащему более 150 позиций. Ознакомиться с прейскурантом можно в регистратуре поликлиники, а также по телефону 55-78-91.

НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД» в своем составе имеет широкий перечень кабинетов: гинекологический, кожно-венерологический, инфекционный, кардиологический, неврологический, онкологический, офтальмологический, отоларингологический, хирургический, урологический, эндокринологический, эндоскопи-

ческий, ультразвуковой диагностики, стоматологической ортопедии.

Желающие могут застраховать своих детей на годовое амбулаторно-поликлиническое обслуживание в НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД», стоимость которого составляет 720 руб.

Учреждение предоставляет весь перечень медосмотров по следующим расценкам:

Медосмотр на профпригодность (руб.)	440
Медосмотр на право управления автомобилем (руб.)	190
Медосмотр на право ношения оружия (руб.)	90
Медосмотр на право посещения бассейна (руб.)	50

Лиц. сер. ФС-1 № 011098, сер. ФС-1 № 039113, выд. Фед. службой по надзору в сфере здравоохран. и соц. развития.

R

АДРЕС: г. Орел, ул. 3-я Курская, д. 56.

Время работы с 8 до 14 час.

ПРОЕЗД: авт. № 6, 3 до ост. «Ж/д больница»;

трамвай № 4 до ост. «Ф-ка «Ока».

ТЕЛЕФОНЫ: 55-04-19, 55-55-95.