

Проблема
и ее решение

Наш собеседник — кандидат медицинских наук Михаил МИШИН.



— Михаил Николаевич, как только зацветают сады или луговые травы, многих одолевают симптомы: заложен нос, в горле першит, глаза красные, слезы текут. Вы бы какой диагноз поставили?

— Если речь о цветущих растениях и связанных с ними симптомах, то диагноз — поллиноз. Проще говоря, аллергия на пыльцу.

— А, может, просто простуда?

— А температура есть?

— Нормальная.

— Значит, все же поллиноз. Я дополнил его симптомы. Сухой кашель, дышать трудно, веки зудят, на коже возможны покраснения, сыпь, волдыри.

— Почему именно так реагирует организм? Казалось бы, что уж такого страшно: вдохнул пыльцу.

— Пыльцевые зерна очень маленькие, избежать попадания в организм, по сути, невозможно. Когда пыльца вместе с воздухом попадает в

легкие, иммунитет «ошибается», то есть принимает эту пыльцу за инфекцию и начинает активно с ней бороться. Схема борьбы довольно сложная. Скажу лишь, что возникает мышечный спазм, в том числе и в бронхах. И «простудные» симптомы налицо.

— Защитить себя от поллиноза можно?

— Можно, конечно, в сезон цветения отсидеться дома. Но для работающего человека это нереально. Могут посоветовать: придя с улицы, сразу принять душ, не забывая вымыть голову. Почаще умы-

вайтесь. При обострении глаза и нос промывайте раствором ромашки или соли: по щепотке соли и цветков ромашки на пол-литра охлажденной кипяченой воды. Почаще пейте чай из Melissa или ромашковый. Попробуйте сделать ингаляции: в пол-

литра горячей воды добавьте 1 ст.ложку сухой ромашки или тысячелистника. Над паром нужно дышать 10-15 минут. Едете в автомобиле, не открывайте окна. Не сушите белье вблизи цветущих растений: пыльца любит влагу.

— Проконсультируйте, пожалуйста, нашего читателя Игоря Николаевича Москвина, сообщившего, что обычно у него нет аллергии на домашнего пса, а в начале лета стоит побыть рядом с собакой, погладить ее, слезы из глаз и одышка. В чем дело?

— Домашний питомец может принести аллерген с улицы.

— Сейчас много говорят о профилактике. Актуально ли это в отношении поллиноза?

— Конечно. Хотя бы за месяц до наступления опасного для вас сезона укрепляйте иммунитет. В этом вам может врач-терапевт или лучше врач-аллерголог, к которому нужно обратиться, пока аллергия в очередной раз себя не проявила.

— Но что бы посоветовали вы?

— Есть мед, но не с чаем. По 1 чайной ложке в день (если этот продукт вам не противопоказан). Женьшень тоже укрепляет иммунитет, эхинацея при условии, что вы не страдаете гипертонией. Ну а найти аллерген и обезвредить может только аллерголог. Он же назначит лекарства.

Найти и обезвредить



Неизвестное об известном

Валериана

Мы привыкли, что валериану (настойку или таблетки) прописывают при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы. Эффект, что подтверждено долговременной практикой, наступает медленно, но достаточно стабилен. Это седативное средство растительного происхождения, не содержит никакой «химии».

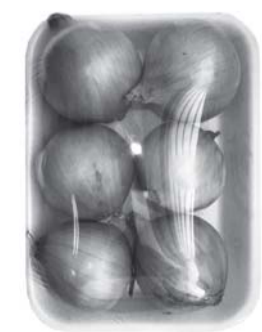
Однако не все знают, что валериана помогает при спазмах желудочно-кишечного тракта. Так что при этом дискомфорте не спешите хвататься за но-шпу, примите таблетку валерианы.



Народная медицина

Лук для ушей

Если у вас болят уши, то справиться с этой неприятностью поможет известное народное средство: репчатый лук. Закладывайте небольшие дольки лука в уши на ночь: сок лука быстро снимет воспаление и болевые ощущения.



Женские проблемы

Трудный период

Горячие приливы, раздражительность, плаксивость, обидчивость, плохое самочувствие, нарушение сна — как часто именно эти жалобы озвучивают женщины старше 40 лет на приеме у своего гинеколога. «Меня раздражает муж, работа, дети...», — часто жалуются они своим подругам.

Сегодня мы поговорим об этих проблемах с главным врачом муниципального учреждения здравоохранения «Женская консультация №1» города Рязани Виктором Александровичем КИНОВЛОВЫМ.

— Что мы знаем о климаксе?

— Эту тему едва ли можно отнести к разряду популярных. Ее не любят обсуждать, возможно, потому, что климакс — предвестник приближающейся старости, он нередко бывает связан со многими неприятными вещами: и недомоганиями, подавленным эмоциональным состоянием, далеко не радостными переменами во внешности. Мои пациентки часто спрашивают меня о том, является ли климакс болезнью, на что я им отвечаю: климакс — это естественный и по-своему прекрасный этап в жизни каждой женщины. Конечно, не все женщины с этим сразу соглашаются. Наступления периода менопаузы и одновременно появления всех связанных с этим неудобств женщины стараются не замечать, как будто бы никаких проблем нет. Однако при этом каждая женщина с ужасом думает о наступлении климакса, стесняется говорить о нем и панически боится услышать у себя за спиной многозначительное и обидное: «Да у нее климакс!»

— А что же мы должны знать о климаксе?

— У разных женщин климакс протекает по-разному. Легкие, иммунитет «ошибается», то есть принимает эту пыльцу за инфекцию и начинает активно с ней бороться. Схема борьбы довольно сложная. Скажу лишь, что возникает мышечный спазм, в том числе и в бронхах. И «простудные» симптомы налицо.

Хрупкие женщины с дефицитом веса, скорее всего, будут страдать от проявлений остеопороза. Женщин с избыточным весом начнут беспокоить головные боли, гипертония, ожирение. Если в молодости вы сталкивались с нарушением цикла, предменструальным синдромом, бесплодием, будьте готовы к тому, что климакс у вас может проходить трудно. Современная российская женщина боится этого неблагозвучного слова — «климакс». Тем не менее в переводе с греческого оно означает всего лишь «ступень», то есть новый и закономерный период, на который приходится треть жизни женщины. Ведь климакс — это не конец жизни. Да, мы лишаемся многих привилегий молодости, но приобретаем жизненный опыт, мудрость, адекватность восприятия, время, свободное от домашних забот и переживаний. Многие мои пациентки говорят: «Этот период надо пережить», на что я отвечаю: «Вы не правы, этот период надо прожить: красиво, энергично и с достоинством. Тем более, что современная медицина позволяет это сделать комфортно».

— Какие основные проявления климакса вы можете отметить?

— Медицина подразделяет ранние и поздние проявления климакса. К ранним относятся горячие мучительные приливы, бессонница, раздражительность, депрессия, плохое самочувствие. К поздним, которые могут появляться не сразу, относятся сердечно-сосудистые заболевания и остеопороз.

— Остеопороз врачи называют эпидемией XXI века. В России он вышел на четвертое место по заболеваемости. Чем он опасен?



— Остеопороз характеризуется сильным снижением минеральной плотности костной ткани, что приводит к переломам и деформации костей. При этом протекает он скрытно, и риск обнаружить у себя это заболевание становится очень высоким в пенсионном и предпенсионном возрасте. После 35 лет начинается потеря костной ткани, которая происходит медленно и постепенно вплоть до менопаузы. Во время менопаузы и в течение нескольких лет по ее окончании потеря костной ткани ускоряется, достигая 3 процентов в год. Это связано с уменьшением количества женского гормона эстрогена, именно поэтому остеопороз считается женским заболеванием. Одно из проявлений остеопороза — уменьшение роста в результате сжатия костной ткани в спине. Женщина выглядит согбенной и странно сложенной. Сегодня в России остеопороз особенно распространен у пожилых женщин — после 60 лет им страдает каждая четвертая. Все последствия этого заболевания очень тяжелые — переломы, которые приводят к инвалидности, а зачастую и к летальному исходу.

— Так как же прожить этот сложный период энергично, красиво и с достоинством?

— Я бы посоветовал женщинам соблюдать несколько важных правил, которые помогут им «пережить» климакс с наименьшими трудностями. При любых обстоятельствах нужно вести здоровый образ жизни: ежедневная физическая активность, пешая прогулка на чистом воздухе, зарядка. Однако учите, что нагрузки должны быть очень щадящими. Необходимо проверять уровень холестерина в крови — это поможет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нередко возникающих или обостряющихся в этот период. С этой же целью хотя бы раз в неделю измеряйте артериальное давление в утреннее и вечернее время. Пройдите исследование плотности костной ткани с целью выявления остеопороза на ранней стадии. Следите за своим весом, поддерживая его на оптимальном уровне умеренным питанием с ограничением животных жиров, углеводов, соли и алкоголя. Старайтесь не допускать резких колебаний веса. Бросайте курить. Очень важно научиться противостоять стрессам.

— Это советы, которым женщина может следовать сама. Чем ей может помочь медицина?

— Очень важным я считаю проведение заместительной гормональной терапии. Правильно подобранные с помощью врача препараты активно противодействуют процессам старения, позволяя сохранить здоровье и работоспособность.

— Необходимо ли обследование перед назначением такой терапии?

— Несомненно. Отмечу дополнительно, что консультирование, обследование и лечение может назначить только врач-гинеколог. В нашей консультации я часто принимаю пациенток вместе с врачами других специальностей — кардиологом, невропатологом. Такое комплексное обследование позволяет не только исключить, но и выявить некоторые заболевания на ранних этапах развития. А чем раньше начато лечение — тем более вероятен положительный результат. Сейчас в арсенале практически любого гинеколога появилось много современных лекарств, которые, помимо обычного медикаментозного эффекта, дополнительно защищают организм от развития остеопороза и восстанавливают плотность костной ткани. Отмечу, что произошли и позитивные изменения в самом процессе общения между врачом и пациенткой, акцент делается на доверительное общение.

— Где и как можно пройти обследование и получить консультацию?

— У своего гинеколога. Или при нашем муниципальном учреждении здравоохранения «Женская консультация №1» г. Рязани на ул. Ленина, 36, в «Центре здоровья женщин старше 40 лет». Здесь можно пройти полное обследование, включая маммографию и денситометрию, получить бесплатную консультацию гинеколога-эндокринолога.