

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Травы или таблетки?

? *Моя подруга противник таблеток, она утверждает, что все болезни можно вылечить травами. Так ли это?*

М.В. РОМАНОВА

— В первую очередь хочу предостеречь тех, кто занимается самолечением, в том числе и травами, — говорит врач-инфекционист высшей категории Татьяна СТЕПАНОВА. — Таким образом вы можете навредить себе, поскольку к употреблению тех же травяных отваров есть масса противопоказаний.

Да, травы использовали и используют для лечения многих болезней, но как вспомогательную, симптоматическую терапию. Я сама иногда назначаю мочегонные травы и желчегонные средства — такие как базилик, ромашка, зверобой. Кроме того, существует немало лекарственных средств именно на травяной основе, например, сердечно-сосудистые или кровоостанавливающие препараты, а также препараты, помогающие избавиться от кашля. Но повторю еще раз, принимать их можно только после консультации с врачом.

Сократите соль и сахар

? *Сейчас многие страдают от повышенного холестерина, вот и у меня он повышен до 6,0. Врач прописал мне таблетки, но я не хочу принимать их. Может ли мне помочь диета и какие продукты лучше снижают холестерин?*

Л.Л. КОМАРОВА

— В норме уровень холестерина должен быть от 3,4 до 5,2 ммоль/л. Главная цель снижения уровня холестерина — уменьшение риска развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Поэтому к советам врача лучше прислушаться. В зависимости от сопутствующих заболеваний могут быть назначены медикаментозные методы лечения, и здесь все строго индивидуально, — отвечает врач-терапевт Татьяна ЕФРЕМЕНКО.

— Как снизить уровень холестерина без медикаментов? Здесь можно посоветовать следующее. Обязательно контролируйте массу тела. Вам также помогут регулярная физическая активность, лучше ходьба и плавание, и здоровое питание. Сократите в пище содержание соли и сахара, исключите алкоголь. В рационе отдайте предпочтение цельнозерновым злакам, свежим овощам, всем бобовым, свежим или замороженным фруктам, рыбе, птице без кожи, белку яиц, обезжиренным молочным продуктам. При этом следует помнить, что пищу лучше варить или готовить на пару. И еще один важный момент — контролируйте объем порций, количество потребляемой пищи не менее важно, чем то, что вы едите.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Учитесь радоваться жизни

Весна — это время, когда все живое просыпается после долгой зимы. Зачастую именно весной нас начинают атаковать всевозможные болячки — от банальной простуды до обострения хронических заболеваний и депрессии. Почему так происходит? Можно ли избежать сезонных неприятностей? Об этом и многом другом размышляет врач-психотерапевт Ольга СУДАКОВА.

Когда болеть некогда

— На самом деле способность противостоять заболеваниям зависит от эмоционального состояния человека, — считает Ольга Судакова. — И речь здесь идет не только о банальной простуде, но и о более опасных недугах. Все, наверное, знают, что в Европе в средние века свирепствовали страшные эпидемии, но некоторым людям они были не страшны.

Такие факты действительно известны. Знаменитый врач Парацельс, спасавший людей от чумы, накрывшей в XVI веке Европу, не заразился ею. Есть мнение, что доктор избежал смертельной болезни потому, что ему... было некогда болеть.

Точно такая же история приключилась и с графом Орловым, который по приказу Екатерины II в 1771 году отправился в Москву, охваченную мором, там тогда тоже всех косила чума. Государственный муж сделал все, чтобы зараза не распространилась по всей стране. Современники вспоминают, что, когда Григорий Орлов приехал в Москву, в половине домов, а это более шести тысяч строений, люди болели «моровой язвой». Чума не свалила Орлова, и в Петербург он вернулся уже героем, которого приветствовали сотни людей.

Грипп как возможность отдохнуть

По мнению Ольги Судаковой, люди со стабильной нервной системой даже простужаются реже, а хронические заболевания у них практически не встречаются. Уже доказано, что восприимчивость человека к респираторным вирусам зависит от его эмоционального состояния, зачастую он психологически не в силах противостоять внешней агрессии, поэтому «отлежаться недельку, чтобы прийти в себя» — это реакция организма на неблагоприятную окружающую обстановку.

— Если же мы говорим о ревматоидном артрите, нейродермите, бронхиальной астме, язве, колите, гастрите и диабе-

те, то это недуги, которые несут ярко выраженный психосоматический характер, — говорит Ольга Владимировна. — Примеров этому множество. У трех человек в семье есть диабет, а у четвертого, который любит сладкое и не прочь себя побаловать, нет. Почему? Да потому что жизнь его радует, и он всем доволен.

По мнению психотерапевта, болезнь — это реакция организма, возникающая из-за того, что человек не может справиться с проблемами, которые у него возникают.

— К примеру, астма развивается у людей, которых не устраивает собственный образ жизни, при этом, по мнению астматиков, они ничего не могут изменить, — утверждает Ольга Судакова. — Дети чаще всего заболевают астмой при разводе родителей, они ведь и в самом деле на это решение повлиять не могут. Бывает, что малыши, страдающие этой болезнью, недовольны тем, что... не могут помочь своим родителям зарабатывать больше. В семье постоянно не хватает денег, но как решить эту проблему, ребенок не знает, он еще очень мал, отсюда психологический дискомфорт и как следствие — болезнь.

Откуда язва?

Ревматоидный артрит поражает тех, у кого нет перспектив. Очень часто это заболевание диагностируется у молодых пенсионеров, нередко у бывших военных. Еще недавно это были сильные и здоровые люди,



они служили в органах Внутренних дел, в армии, в МЧС. Но в 45 лет они выходят на пенсию... и начинают болеть. У них есть силы, но куда их приложить, непонятно.

Когда человек недоволен собой, у него развиваются болезни желудочно-кишечного тракта.

— Если у человека диагностировали язву, ему надо лечиться не только у гастроэнтеролога, но и у психотерапевта, — говорит Ольга Судакова. — Язва в таком случае рубцует в два раза быстрее, это уже доказано специалистами. И после того как болезнь будет побеждена, человеку нужно пройти полный курс психотерапии. Почему-то считается, что психотерапевт лечит исключительно таблетками. Поверьте мне, это не так. Задача специалиста — помочь пациенту ответить на вопрос, почему у него появилась язва, вместе с врачом найти причины, по которым в организме произошел сбой.

По словам Судаковой, чаще всего выясняется, что человек страдает патологической зависимостью либо от общественного мнения, либо от мнения конкретного индивидуума. То есть вопрос «что скажет Мария Алексеевна», его волнует настолько сильно, что обо всем остальном он может просто забыть. Жены, как правило, попадают в зависимость от мнения мужей.

— Когда я говорю людям, что диабет или гипертония — это психосоматические недуги, они, как правило, не верят, —

рассказывает Ольга Судакова. — Но это действительно так. Диабет — это болезнь, вызванная стрессом.

То же самое я могу сказать о кожных заболеваниях. Ими страдают тысячи людей, но они не хотят идти к специалисту, не хотят разобраться, какие факторы обусловили возникновение и развитие болезни. Чаще всего побудительным мотивом визита к доктору является только один — к врачу идут за таблеткой. Ведь так проще. Но таблетка не всегда помогает.

Живите в радости

Так почему же большинство заболеваний обостряются в межсезонье, а особенно сильно именно весной? Оказывается, это связано с перестройкой организма.

— Световой день увеличивается, — говорит Ольга Владимировна, — и это замечательно, но спим-то мы меньше. Ведь хочется побольше погулять, подольше кино посмотреть, потому что силы есть. Но из-за недостатка сна нагрузка на сосуды возрастает, мы начинаем реагировать на перепады атмосферного давления.

По мнению психотерапевта, перепады настроения тоже чаще всего характерны для межсезонья. Есть такой гормон — серотонин, его еще называют гормоном радости. У кого-то его больше, у кого-то значительно меньше. Почему? Да потому что многие весной садятся на диету — готовятся к лету, худеют. И исключают серотониновые продукты — бананы, шоколад, красное мясо, орехи...

Еще одна причина, по которой весной мы начинаем себя плохо чувствовать, — авитаминоз. Но это не значит, что надо бежать в аптеку и покупать витамины. Лучше все же пойти к врачу и узнать, какие витамины показаны именно вам. Некогда? Тогда хотя бы обязательно ешьте фруктовые и овощные салаты.

Доказано, что именно нехватка витаминов провоцирует развитие болезней опорно-двигательного аппарата. Чтобы избежать подобных нападений, надо не только сбалансированно питаться, но и больше бывать на свежем воздухе.

Наконец, если вы не хотите болеть, научитесь радоваться жизни. По мнению Ольги Судаковой, это самое главное. Если вас радует ваша работа, это замечательно, если не очень, встречайтесь чаще с друзьями, смотрите любимые фильмы, читайте книги и больше двигайтесь, ибо в движении — жизнь.

Людмила ДИСКОВА

Фото автора и с сайта <http://bagiraclub.ru>

