

Юлия  
ПОПОВА



# КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

после болезней,  
травм, операций



Как вернуться  
в строй после ОРЗ

Восстанавливаем  
гибкость суставам  
после переломов

Как быстро  
восстановиться  
после хирургической  
операции

Помощь желудку:  
фитотерапия,  
лечебное  
питание

«КРЫЛОВ»

Ваш семейный врач

Юлия Попова

**Как восстановить здоровье  
после болезней, травм, операций**

«Крылов»

2008

## **Попова Ю. С.**

Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций /  
Ю. С. Попова — «Крылов», 2008 — (Ваш семейный врач)

Известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, но это получается далеко не всегда. Поэтому если вы все-таки заболели, то после основного лечения пройдите курс реабилитации. Эта система разного рода мероприятий, которые позволят вам быстро восстановить здоровье после операций, травм, тяжелых или хронических заболеваний и психоэмоциональных нагрузок. К основным методам реабилитации относят очищение организма, гидротерапию, физиотерапию, массаж, рефлексотерапию. Подробно об этих и других способах восстановления здоровья вы узнаете из этой книги.

© Попова Ю. С., 2008

© Крылов, 2008

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Как не надо лечить простуду	9
Прогревание организма	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Юлия Сергеевна Попова

## Как восстановить здоровье после болезней, травм, операций

### Введение

#### Что такое реабилитация

«Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», – говорили древние. Но эту истину подчас, к нашему общему сожалению, забывают современные практикующие врачи. А между тем восстановительная медицина как «наука воскрешать» существует многие века, помогая мобилизовать скрытые ресурсы организма и активизировать его защитные механизмы. Благодаря щадящим и безтаблеточным методам восстановительной (или реабилитационной – в современной трактовке термина) терапии, человеческое тело, подобно птице феникс, восстает из пепла утрат, самостоятельно справляясь с болезнями и несчастиями: восстанавливает поврежденные ткани, возвращает к нормальному функционированию больные органы, сращивает кости... Во многих случаях восстановительная медицина более привлекательна для страдающего человека, чем обычная. А как может быть иначе? Ведь положительные результаты буквально налицо, а негативные последствия практически отсутствуют, чего не скажешь о большинстве химических фармпрепаратов, взятых из арсенала официальной медицины. И время, драгоценное время! Длительная практика врачевания свидетельствует, что период выздоровления значительно сокращается, стоит лишь применить подходящий случаю один из многих методов восстановительной медицины.

Что же может предложить вам реабилитационная медицина? По какому целительному кругу поведет больного опытный врач-реабилитолог (есть такая редкая специализация в официальной медицине)? Основные методы, используемые в восстановительной медицине, стары, как наш мир. К ним традиционно относят:

- *очищение организма*. Например, очищение кишечника при помощи гидроколонотерапии (знаменитая «голливудская диета»), плазмафорез крови, очищение при помощи лекарственных трав. Зачастую такое очищение является первым шагом к восстановлению и оздоровлению организма;

- *гидротерапию*, или лечебные ванны и орошения, такие как минеральные, скипидарные, ароматические, соляные, углекислые и другие, а также сауну и баню, аквафизкультуру, лечебные курсы минеральных вод. Специально подобранные и приготовленные жидкости промывают и насыщают питательными веществами ткани, способствуют восстановлению нарушенного баланса веществ и микроэлементов в организме, лечат многие заболевания – от желудочно-кишечных и до кажущихся неразрешимыми женских проблем, не говоря уж о том, что омолаживают и приводят в желанный тонус не только тело, но и мысли;

- *физиотерапию*: электрофорез, ионофорез, фонофорез, лазеротерапию, ультразвуковую терапию, магнитотерапию, миостимуляцию, вакуумтерапию и так далее. Все мы хоть раз в жизни, но побывали в физиотерапевтическом отделении районной поликлиники, и нет нужды перечислять здесь все доступные чудеса восстановления сил: активизацию защитной системы, обмена веществ, крово- и лимфотока, ускорение регенерации и повышение общего тонуса органов и тканей;

- *гирудотерапию*, или лечение пиявками;

- *рефлексотерапию*, или воздействие на активные точки человеческого организма, активизирующее внутренние ресурсы;

- *бальнеотерапию*, или грязелечение;
- многочисленные *методики лечебного и восстановительного массажа*;
- *фитотерапию*, или лечение травами, и многое, многое другое.

Проконсультируйтесь с доктором, выберите для себя комплекс процедур и начинайте работать над восстановлением своего здоровья. И не слушайте тех, кто будет говорить о том, что восстановительная медицина сродни шаманству, или приравнивать ее к нетрадиционной медицине. Реабилитационная медицина является серьезным направлением в современной врачебной науке и не имеет ничего общего с ненаучными и ненадежными «бабушкиными методами». Восстановительная медицина, используя достижения современной науки, передовые методы исследований природных возможностей человека, разрабатывает научно обоснованные техники и технологии, способствующие раскрытию дремлющих ресурсов нашего организма, что и приводит к оздоровлению функционирования всех органов и систем, причем не только пораженных недугом. А это серьезно. Все эти методы действуют мягко, исключая парадокс химиотерапевтического воздействия, когда «одно лечим, а другое калечим». В основе восстановительной терапии лежит простой постулат: «Человеческий организм способен самостоятельно справиться почти с любой болезнью, нужно лишь не мешать ему, а помогать». Реабилитационная терапия и помогает ему в этом. Под реабилитацией в настоящее время принято понимать систему комплексных мероприятий медицинского, психологического и социального характера, направленных на улучшение адаптации человека к требованиям повседневной жизни, нагрузкам на работе. В каких случаях доступна ее целительная поддержка?

Восстановительная медицина уместна при весьма широком спектре заболеваний и повреждений. Приведем примерный, а потому неполный список отраслей официальной медицины, где с успехом применяются ее методы: кардиология, нейрохирургия, лечение заболеваний мужской и женской урогенитальной сферы, акушерство, эндокринология, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, нефрология, пульмонология, травматология и хирургия, лечение неврологических заболеваний и психиатрия, оториноларингология (ухо, горло, нос), арт-рология и ортопедия, дерматология. После тяжелых операций или консервативных методов лечения, требующих серьезного вмешательства в организм, восстановительная медицина обеспечивает быструю реабилитацию и помогает полному выздоровлению, а в более легких случаях часто можно обойтись вообще без помощи таблеток, уколов и капельниц и даже без прямого вмешательства хирурга.

Когда требуется реабилитация? Как правило, реабилитация нужна пациентам, выздоравливающим после перенесенного острого заболевания, травмы или операции, людям, страдающим хроническими заболеваниями, и просто тем, кто подвергается большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам на работе или в повседневной жизни. Причем чем серьезнее и тяжелее заболевание, травма, перенесенная операция, тем длительнее и сложнее восстановление.

Заболевания, при которых требуется реабилитация:

- вегетососудистая дистония;
- ишемическая болезнь сердца, в том числе острый инфаркт миокарда, состояние после операции коронарного шунтирования;
- гипертоническая болезнь;
- хронические формы сосудистых заболеваний мозга;
- состояние после перенесенного инсульта;
- хронический бронхит;
- бронхиальная астма;
- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки;

- хронический колит;
- синдром «раздраженной кишки»;
- мочекаменная болезнь;
- хронический гепатит;
- цирроз печени;
- хронический панкреатит;
- сахарный диабет;
- заболевания щитовидной железы;
- хронический пиелонефрит;
- заболевания позвоночника и периферической нервной системы;
- заболевания суставов;
- заболевания сосудов конечностей (облитерирующий атеросклероз, облитерирующий энтертериит);
- заболевания предстательной железы;
- нарушения дыхания во время сна (храп, апноэ сна);
- бессонница;
- переутомление;
- синдром хронической усталости;
- ожирение и целый ряд других.

Естественно, в нашей книге мы не сможем рассмотреть все перечисленные случаи, поэтому остановимся на самых, если можно так сказать, популярных. Тем более что такой подход оправдан соображениями вашей безопасности: каждый конкретный случай должен обязательно рассматриваться специалистом по реабилитационной медицине, и чем тяжелее состояние конкретного больного, тем тщательнее должен быть врачебный подход к нему.

## Глава 1

### Как быстрее вернуть радость жизни после гриппа и простуды

От возбудителей гриппа и прочих простудных недугов никто на свете. Простужаются и гриппуют все: мужчины и женщины, светленькие и темненькие, большие и маленькие. Простуду можно подхватить в любое время года, но чаще всего болезнь поражает в холодную погоду («сезон гриппа»), когда мороз, дождь, ветер и слякоть сбивают нас в кучку, загоняют в тесные помещения, и – всегда неожиданно, не вовремя. И проявляется у каждого по-разному, хотя имеет общую черту: больные часто могут довольно точно указать начало своего заболевания. Источником инфекции обычно является простуженный человек, и не только в период болезни, но и после своего выздоровления, оставаясь носителем вируса до 5 – 7 дней, а иногда и до 10 дней с момента заболевания. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки человека-вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, и на короткий промежуток времени вокруг него формируется опасная для окружающих зона заражения с максимальной концентрацией вирусов в воздухе. В ней и происходит заражение контактирующего человека. На языке специалистов – «воздушно-капельным путем».

О тяжести простуды можно судить по температурной кривой больного:

- *легкая форма*: температура умеренная, до 38 °С, беспокоят общее недомогание, слабость, вялость, потливость, головные и мышечные боли. На второй день присоединяется насморк, могут появиться сухость и першение в горле, кашель;
- *среднетяжелая форма*: температура повышается до 39,5 °С, ощущаются сильный жар, озноб, все простудные симптомы нарастают;
- *тяжелая форма*: высокая, до 40 – 40,5 °С, температура. К имеющимся симптомам простуды прибавляются признаки интоксикации нервной системы – судорожные припадки, галлюцинации, легкое нарушение сознания, бред. Могут быть носовые кровотечения, кровоизлияния на слизистых оболочках и рвота.

Ко всему прочему одна из разновидностей простуды – грипп – способен протекать в молниеносной форме, при которой для больного возникает серьезная опасность летального (смертельного) исхода. Для этой формы гриппа характерны стойкое повышение температуры до крайне высоких цифр и клинические проявления, схожие с симптомами менингита, но без воспалительной реакции оболочек головного мозга, проходящие у инфекционистов под термином «менингизм».



## Как не надо лечить простуду

Наше отношение к простудным заболеваниям, мягко говоря, преимущественно легкомысленное. Здесь мы скорее похожи на Карлсона, для которого любая беда – «дело житейское», или на тех персонажей, которые всерьез думают, что если лечить простуду, то она пройдет через семь дней, а если не лечить, то через неделю. Поэтому в первую очередь скажем пару слов о том, что ни в коем случае при простуде делать не следует.

- Не следует лечиться самостоятельно, обязательно нужно обратиться к врачу, так как простудные заболевания опасны осложнениями.

- Не следует ходить на работу, в институт, школу, посещать общественные места, чтобы не распространять инфекцию среди своих друзей и коллег.

- Не следует принимать антибиотики без рекомендации врача. Простуда – преимущественно вирусное заболевание, она не реагирует на антибиотики, а они способны вызвать аллергические реакции, нарушения работы желудка, дисбактериоз и прочие сомнительные радости бытия.

Мы забываем, что, если простуду начать вовремя и правильно лечить, она может пройти за пару-тройку дней. Лечить правильно – значит не повторять чужих ошибок. Напомним, в чем они заключаются.

**Первая ошибка: мы переносим болезнь «на бегу»**, а простуженному телу надо вылечься в тепле хотя бы первые дни. Врачи тоже придерживаются такого мнения, поэтому и выписывают первичный больничный лист на три дня. Если же стоически переносить болезнь на ногах, то можно серьезно навредить себе. Простуда пройдет, а вот ее осложнения могут надолго остаться с вами.

**Вторая ошибка: неразборчивость в средствах.** Многие средства снимают только симптомы заболевания: снижают температуру, головную боль, сдерживают кашель, но не устраняют причину болезни. К тому же медицинской статистике давно известно, что риск непредсказуемого воздействия двух одновременно потребляемых препаратов составляет 10%, трех – уже почти 50%, а пяти и более – 90%. Отсюда вывод: брать болезнь надо не количеством, а качеством лечения, что без врачебной консультации вряд ли возможно.

**Третья ошибка: редко читаем инструкции.** На разных людей одни и те же лекарства действуют по-разному. Одинаковых людей в природе не существует, а поэтому не исключены аллергические и прочие побочные реакции при употреблении какого-либо препарата. Информация о таких возможных последствиях содержится во вкладышах-инструкциях к лекарству. Читайте их внимательно. Если препарат доступен без рецепта, в инструкции обычно указан срок его безрецептурного приема, по истечении которого его употребление следует прекратить или посоветоваться с лечащим врачом о дальнейших своих действиях.

**Четвертая ошибка: самостоятельный прием антибиотиков.** По данным врачебной науки, в половине случаев простудных заболеваний применение антибиотиков при лечении ничем не оправдано. Опасность злоупотребления ими кроется в том, что бесконтрольное применение антибиотиков вызывает привыкание к ним основных штаммов возбудителей заболевания. В результате, когда препарат действительно необходим, он уже не действует так, как должен. Конечно, при серьезных осложнениях, воспалении легких или ангине без антибиотиков не обойтись, но назначать их должен все-таки врач.

**Пятая ошибка: безграничная вера в домашние средства.** Все хорошо в меру. Например, есть люди, не переносящие ягод малины, им нельзя принимать и отвар ее листьев, признанное противовоспалительное и потогонное средство.

**Шестая ошибка: самодиагностика и самолечение.** Иначе легко попасть в ситуацию, когда человек, болея пневмонией, думает, что простудился, и ставит себе банки, которые в его состоянии могут быть противопоказаны, а потом удивляется, что попал на больничную койку.

Оптимальный вариант, конечно, тот, когда человек простудам не подвержен. Что вполне по силам любому здравомыслящему человеку. Про то, что для этого нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть в тонусе, принимать витамины, знают все. А что делать, если вы, например, очень сильно промерзли? Как правильно справиться с переохлаждением?

Советов, как быстрее согреться, много, но не всем стоит доверять. Многие в такой ситуации пытаются согреться истинно народным способом – с помощью алкоголя. Но тут не совсем тот случай, когда истину находят в вине. Дело в том, что замерзшему человеку действительно можно выпить примерно 40 – 50 граммов водки или коньяка, которые хотя бы чуть-чуть помогут ему согреться. А все, что будет выпито сверх указанного количества спиртного, лишь усилит переохлаждение организма. Механизм подобного обратного эффекта следующий: расширившиеся после стопочки сосуды вызывают усиление тока крови по ним, что и приводит к усилению теплоотдачи, – это медицинский факт. В результате организм начинает терять остатки тепла и замерзает еще больше. Так что горячительными напитками злоупотреблять ни в коем случае нельзя. Не рекомендуется замерзшим людям и курить. Никотин, наоборот, суживает мелкие сосуды, кровоток замедляется, и ткани испытывают кислородное голодание, что еще больше усиливает ощущение холода. Что же делать?

Очень хорошо помогает сухое тепло – шерстяное одеяло и несколько грелок, наполненных горячей водой. Одну из них нужно положить в ноги, а на другую сесть. На первый взгляд это довольно странный совет, однако он имеет логичное объяснение. Дело в том, что холод легко провоцирует воспаление органов малого таза. Самые уязвимые из них – яичники. Многие женщины, перемерзнув, ощущают ноющие боли в низу живота. Это не что иное, как воспаление придатков. Зачастую к нему присоединяется и цистит – воспаление мочевого пузыря. Этот орган тоже очень болезненно реагирует на переохлаждение. Возникает учащенное и болезненное мочеиспускание, которое проходит только через несколько недель. Чтобы предотвратить появление этих симптомов, нужно хорошенько прогреть низ живота. Резиновая грелка, заполненная кипятком, здесь придется как нельзя кстати. Хорошо помогает теплая ванна. Но ее нужно принимать осторожно. Сначала температура воды не должна превышать 30 °С. Кипяток надо добавлять постепенно, так, чтобы через 20 минут температура повысилась до 40 – 42 °С. В течение всего этого времени нужно пить какой-нибудь горячий напиток. Это может быть сладкий чай, какао или крепкий бульон.

Но простое прогревание организма можно сочетать с настоящим целительным воздействием. Для этой цели очень хорошо подходят цитрусовые ванны. Чтобы сделать такую ванну, необходимо растолочь 120 – 150 г сухой цедры апельсина, мандарина или лимона, залить получившийся порошок одним литром кипятка и настоять его 20 – 30 минут. Затем настой вылить в ванну. Чтобы повысить эффективность ванны, можно добавить две-три капли эфирного масла розы. Можно также «обогатить композицию» соком лайма.

Для апельсиново-грейпфрутовой ванны выжмите сок из трех крупных грейпфрутов и трех апельсинов. Мякоть положите в тканевый мешочек или заверните в марлю, а затем опустите в воду, чтобы «подпитывать» ее.

На лимонно-медовую ванну потребуется четыре – шесть лимонов. Их необходимо нарезать с кожурой, залить горячей водой и настоять около часа. Отожмите лимонную массу через марлю в ванну и добавьте несколько столовых ложек меда.

Цитрусовые ванны являются очень эффективным способом спасения от осенних простуд. Ванны усиливают кровообращение, тонизируют, укрепляют и смягчают кожу, создают своеобразный барьер для возбудителей болезни. Кроме того, эфирные масла, которые содер-

жаты в цитрусах, помогают справиться с начинающимся насморком и кашлем. Приведенные процедуры рекомендуется проводить по 10 – 15 минут минимум дважды в неделю.

Ну а что же делать, если вы все же не убереглись и простудились? Лечиться, конечно! Причем не забывая о том, что при простуде особенно эффективно одновременное применение средств и методов традиционной и восстановительной медицины. Более того, для некоторых больных альтернативой лекарственной терапии может стать терапия восстановительная – комплекс природных и физических методов лечения. Бесценную помощь простуженным людям оказывают физиотерапия (прогревание, магнитотерапия, ультразвуковая терапия и т. д.) и рефлексотерапия (воздействие на активные точки на коже). В следующих разделах остановимся на способах прогревания в домашних условиях и некоторых методах рефлексотерапии.

## Прогревание организма

Горчичники, банки, перцовый пластырь, компрессы, грелки, «синие лампы» – для нас эти вещи пахнут детством и вселяют веру в выздоровление, а вот, например, в Америке простуженного человека врачи усиленно будут потчевать таблетками, ни разу не обмолвившись о подобных домашних средствах, поскольку так им предписывает «регламент» – официально рекомендованная к повальному применению схема лечения, отступление от которой чревато для лечащего в Штатах доктора судебным разбирательством. Поэтому для американца самое народное средство – это подогретая кока-кола. У нас же, россиян, необремененных всепроникающей государственной заботой о здоровье каждого гражданина в отдельности, гораздо больше возможностей для творческого подхода к лечению простуды. Только наши старые добрые средства не так уж и просты, ведь разогревать можно только рефлекторные зоны, и то в том случае, если нет температуры.

Рефлексогенная зона верхних дыхательных путей – стопы. Их можно греть и в разгар простуды, и при первых ее признаках. Для этого на ночь в носки можно насыпать сухую горчицу, которая за счет влажности кожи начнет выделять фитонциды и эфирное масло. Всевозможными «пахучими» мазями и бальзамами также нужно мазать стопы и рефлекторные зоны, указанные в инструкции. Плюс этих средств – большое количество эфирных масел, благотворно влияющих на слизистую носоглотки. Совершенно невыносимый порой запах «пробивает» нос, отек сходит, дышать становится легче.

Отлично согреет и защитит от надвигающейся простуды **ножная горчичная ванна**. В ведро или тазик с горячей водой добавляют процеженный через марлю раствор горчицы (из расчета 100 г порошка на 10 л воды). Опускают туда ноги и накрывают колени вместе с ведром одеялом. Периодически подливают горячую воду для поддержания температуры. Через 10 – 15 минут ноги нужно ополоснуть теплой водой, вытереть, надеть шерстяные носки и улечься под одеяло.

Рефлексогенная зона гортани расположена там же, где и зона верхних дыхательных путей, – на основании большого пальца руки. Если болит горло, охрип голос, то совет будет таков: обклейте фаланги больших пальцев на обеих руках полосками перцового пластыря. Два дня – и болезнь поспешно ретируется.

**Горчичники** тоже остаются в нашем арсенале. При насморке и боли в горле горчичники можно ставить на грудь и на икры, а при сухом или влажном кашле – на верхнюю часть грудины, на спину между лопатками и под лопатками. При этом полезно одновременно пользоваться перцовым пластырем и разогревающей мазью – например, втереть в рефлексогенные точки вьетнамский бальзам и поставить горчичники, а на другой день наклеить перцовый пластырь на грудь (при кашле). Горчичники ставят ежедневно или через день три-четыре раза, затем необходимость в этой процедуре исчезнет ввиду вашего выздоровления.

**Прогревание «синей лампой»** (лампа Минина) благотворно действует на различные воспалительные процессы, поэтому оно показано не только при простуде. Действующим началом синего света является инфракрасное излучение. Рефлектор располагают на расстоянии 20 – 60 см от оголенной поверхности кожи. Расстояние можно контролировать при помощи собственной руки, располагая лампу в зависимости от силы теплового ощущения. Ощущение тепла должно быть приятным. Лучи должны падать на поверхность кожи наклонно. Длительность сеанса составляет от 3 – 5 до 15 – 20 минут, понемногу увеличиваясь от сеанса к сеансу. Частота процедур – один-два раза в день. Весь курс лечения рассчитан на шесть-семь (максимум 15) процедур.

**Внимание!** Рефлектор нельзя оставлять зажженным без присмотра, а при отсутствии специального рефлектора синюю лампу можно вернуть в обычную настольную конструкцию с отражателем.

Глубокое прогревание простуженного организма достигается при использовании **парафиновой лепешки** в силу ее способности долгое время удерживать тепло и медленно, в течение всей процедуры, отдавать его телу больного, оказывая противовоспалительное, болеутоляющее, рассасывающее действие. Сделать парафиновое прогревание в домашних условиях нетрудно, хотя и хлопотно, но доступно. Для этого нужно приобретенный в аптеке парафин разломать на крупные куски и аккуратно сложить в старую кастрюльку (она должна быть сухой), которая впредь будет использоваться только для приготовления парафиновой массы. Затем погрузить ее в водяную баню (в кастрюлю большего диаметра наливается столько воды, чтобы кастрюлька с парафином в ней свободно плавала). Полученное сооружение ставят на огонь, прикрывают крышкой и ждут до тех пор, пока парафин не растопится без остатка. После чего в сухую неглубокую миску, предварительно выстланную пергаментной бумагой или медицинской клеенкой, осторожно выливают растопленный парафин, ждут минут 10 – 15, пока парафиновая лепешка немножко поостынет, уплотнится и сформируется. Она будет готова только тогда, когда станет плотной и равномерно однородной.

Будьте осторожны! Полужастывшим парафином, который покроется корочкой, пользоваться ни в коем случае нельзя, потому что корочка эта непрочная, может лопнуть – и горячий парафин обожжет кожу. Затем клеенку с готовой парафиновой лепешкой нужно обернуть чистым полотенцем и приложить к больному месту, которое необходимо поверху закутать теплым шарфом. Таким образом парафиновую лепешку держат каждый раз по 20 – 30 минут.

Если есть возможность купить в аптеке озокерит (горный воск), то добавьте его к парафину в соотношении 1 : 1. Процесс приготовления такой же, как описано выше, только грязи будет больше – озокерит черного цвета и с трудом отмывается с поверхности. А вот само прогревание с озокеритом будет лучше, более глубоким, а потому более эффективным.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.