

Е. Р. АНФИМОВА, Т. В. КАМЧАТОВА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ГЕМОРРОЙ

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



*Визит к врачу
обязателен*

*Диета вместо
операции*

*Брусника
и черника –
лекарства из леса*



Татьяна Викторовна Камчатова
Елена Рудольфовна Анфимова
Геморрой. Современный взгляд
на лечение и профилактику
Серия «Советует доктор:
тактика и стратегия здоровья»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42383125

*Геморрой. Современный взгляд на лечение и профилактику: ИГ «Весь»;
Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9573-0520-0*

Аннотация

Геморрой – болезнь, о которой большинство людей предпочитают не говорить и стесняются обратиться за помощью к врачу. Эта книга призвана помочь читателю разобраться в причинах появления болезни, методах ее лечения и способах профилактики. Авторы подробно рассказывают о консервативном и хирургическом методах лечения, об их плюсах и минусах. На страницах книги вы сможете познакомиться с методами народной медицины, возможностями гирудотерапии. Особое внимание уделяется диетическому питанию и эффективным занятиям лечебной физкультурой.

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	14
Его история	16
Строение кишечника и прямой кишки	18
Стадии геморроя	23
Клиническая картина	27
Геморрой и запоры	29
Как ставится диагноз	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Е. Р. Анфимова,
Т. В. Камчатова**

**Геморрой. Современный
взгляд на лечение
и профилактику**

© ОАО Издательская группа «Весь», 2008

Иллюстрации *Н. Н. Ивановой*

Научный консультант – врач *М. А. Привалова*

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Введение

Императорская болезнь, деликатная, неудобная, сидячая. Как только ни называют геморрой! Но за всеми этими названиями прячется коварный недуг, который с каждым годом поражает все больше и больше людей. Увы! Геморрой на сегодня считается одним из самых распространенных заболеваний прямой кишки. Причины этого – тяжелый физический труд, «погрешности» в еде (пристрастие к острой пище, отсутствие в рационе растительной клетчатки), ожирение, алкоголь и курение, наследственность. В группу риска входят те, кто ведет сидячий, малоподвижный образ жизни, пересаживаясь из офисного кресла в кресло автомобиля, а потом и в кресло перед телевизором или, уже домашним, компьютером.

Мы вместе со специалистами попытались найти ответы на наиболее волнующие читателей вопросы и рассказали о методах лечения геморроя – консервативном, хирургическом, малоинвазивном, а также о том, как лечит геморрой народная медицина. Мы постарались уделить большое внимание профилактике, ибо, как говорят сами врачи, наилучшая стратегия лечения геморроя – его профилактика.

Прочитав нашу книгу, вы узнаете, что в борьбе с геморроем союзниками становятся лекарственные травы, овощи, фрукты, минеральные воды, температурное воздействие и

многие другие средства.

Врачи знают, что геморрой – это болезнь, которая изматывает человека, снижает качество жизни. Больной становится раздражительным, плохо спит, замыкается в себе, теряет контакт с окружающим миром. К счастью, современные методы лечения геморроя, о которых пойдет речь в этой книге, позволяют полностью излечить больных или, по меньшей мере, значительно облегчить их состояние.

Надеемся, наш труд станет вашим деликатным другом, помощником и советчиком в борьбе с вашим заболеванием.

Глава 1

Прием ведет доктор Самсонова

Мы решили сначала узнать о болезни из первых, так сказать, уст. О причинах, симптомах и профилактике геморроя рассказывает колопроктолог высшей категории Елена Александровна Самсонова.

– Геморрой – одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний человека. Недаром его упоминают даже в повседневном общении: «Зачем мне этот геморрой!» – говорит человек, которому предстоит обременительное и трудное решение какой-либо жизненной проблемы. В наши дни геморрой поражает примерно 118–120 человек из тысячи, то есть более 10 % взрослого населения. А вообще в течение жизни с проявлениями геморроя сталкиваются 8 человек из 10. Иначе говоря, увеличение геморроидальных узлов рано или поздно появляется у большинства из нас. До 20 % жертв геморроя нуждаются в хирургическом лечении. Ежегодно в России выполняется около 5 тысяч операций геморроидэктомии – оперативного лечения геморроя.

Услышав такие поистине шокирующие сведения, мы спросили Елену Александровну, в чем же основная причина страданий человека? Вот что она нам ответила:

– Как ни парадоксально это звучит, но первая причина

«седалищных страданий» Homo sapiens – прямохождение. Человек, как биологический вид, предрасположен к геморрою вследствие своего вертикального положения, так как воздействие силы всемирного тяготения затрудняет венозный отток крови и провоцирует ее застой в сосудах нижних конечностей и таза.

– *Значит, у животных геморроя нет и быть не может?*

– Конечно! Тем более что четвероногие ведут себя гораздо разумнее, я бы даже сказала, грамотнее в плане профилактики этой болезни. Ведь они постоянно находятся в движении, к тому же не «додумались» до наших излюбленных «радостей» жизни – не пьют спиртное, не едят консервированных продуктов со стабилизаторами, вкусовыми добавками, синтетическими красителями. У животных в пищевом рационе нет всех этих чипсов, сухариков и прочих пивных «закусок».

– *Чем же они опасны?*

– Хотя бы тем, что трудно всасываются в стенку кишечника, а еще труднее – выходят. Практически все, что относится к фаст-фуду – еде из ресторанов «быстрого питания», – ведет к запорам. Да и сама еда на бегу, на ходу не способствует нормальной работе кишечника. Кроме того, в фаст-фуде много канцерогенных веществ. Вот почему, говоря о профилактике геморроя и других проктологических заболеваний, мы должны в первую очередь обращать внимание на рациональное, грамотное питание. Все начинается с детства

– Вот и нужно обучать ребенка, как говорится, с младых ногтей культуре питания.

– *Кто чаще страдает геморроем – мужчины или женщины?*

– Большинство страдающих геморроем – мужчины в возрасте 30–50 лет. Впрочем, эта болезнь не щадит и женщин, особенно в период беременности.

– *Елена Александровна, а есть ли такое понятие, как профилактика геморроя во время беременности?*

– Безусловно! С целью уменьшения венозного застоя в органах малого таза будущим мамам рекомендуются ежедневная гимнастика, пешие прогулки, рациональное питание с большим количеством послабляющих продуктов. Нежелательно в этот период пользоваться излишне тугими поддерживающими поясами и бандажами.

– *А сами роды? У многих женщин возникает послеродовый геморрой...*

– Если быть точными, после рождения ребенка геморрой появляется у трети женщин. Во время родов приходится тужиться, связки ануса не всегда выдерживают нагрузку. Вообще роды – тяжелый труд. Между прочим, у старых акушеров есть любопытный способ профилактики геморроя – сразу после рождения малыша роженице вводят в прямую кишку кусочек пуповины или плаценты, они оказывают сильное противовоспалительное и заживляющее действие.

– *Опасны ли для жизни геморроидальные узлы?*

– Они причиняют беспокойство, неудобство, боль, на поздней стадии болезни достигают большой величины и могут ущемляться. Больных мучают зуд, выделения из ануса да плюс ко всему еще косметические неудобства. Но сами по себе узлы не опасны, гораздо хуже – анальные кровотечения. Они могут быть симптомом не только геморроя, но и более серьезных заболеваний, например, рака прямой кишки. Кстати, специалисты отмечают, что в последнее время рак прямой и толстой кишки «помолодел». Он поражает и тридцатилетних! А полипы толстого кишечника встречаются даже у детей. Вот почему при первых же признаках дискомфорта в анальной области нужно обращаться к проктологу.

– Похоже, многие тянут до последнего, не показываются врачу, потому что стесняются, боятся...

– Но когда речь идет о здоровье, стесняться нечего! Правда, чисто психологически в обследовании у проктолога для пациента мало приятного, но боли практически нет. Пальцевое исследование и ректороманоскопия (исследование с помощью специального аппарата) переносятся легко, и анестезия при их проведении не требуется. Колоноскопия – процедура посложнее, она нужна для исследования всего толстого кишечника, но в некоторых случаях без нее не обойтись. Кстати, о стеснении. Самые стеснительные и пугливые пациенты – старшее поколение. Молодежь гораздо раскованней. И о здоровье своем молодые заботятся серьезно. Мы, меди-

ки, можем их в этом только поддержать.

– Елена Александровна, давайте вернемся к вопросу профилактики геморроя. Известно, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

– Вот минимум рекомендаций, соблюдение которых позволит избежать знакомства с геморроем, а если уж он появился – облегчить течение болезни. Итак, предупредить появление геморроя и его обострение помогут следующие меры. Борьба с расстройствами стула (как запорами, так и поносами), то есть забота о нормальном функционировании кишечника – одно из основных профилактических мероприятий. А для этого, прежде всего, необходима коррекция питания. Ваш суточный рацион должен содержать достаточное количество жидкости и продуктов, обладающих благотворным действием на кишечную перистальтику, – сырых овощей и фруктов, черного хлеба, круп, кисломолочных продуктов. Вторая обязательная особенность противогеморройной диеты – исключение из рациона острых, пряных, копченых и тому подобных продуктов, а также крепких алкогольных напитков. Грамотная гигиена дефекации, физическая активность и в то же время отказ от чрезмерных физических нагрузок – это все профилактика геморроя. Кстати, проктологи рекомендуют внимательно относиться и к своему гардеробу: не стоит носить тесную одежду, нарушающую кровоток в области малого таза. Модные нынче трусики-стринги, кроме вреда, ничего не приносят: постоянное давление

на анальную область вызывает застой крови и способствует развитию геморроя. Так что советую модницам – девушкам и молодым женщинам – надевать стринги только по праздникам.

– Как часто нужно посещать проктолога человеку, который еще не имеет проблем?

– Ну, во-первых, женщинам обязательно нужно побывать у проктолога после родов, а во время климакса посещайте его не реже одного раза в год. Если нет никаких явных признаков геморроя, к специалисту на профилактический осмотр стоит приходить хотя бы раз в два года.

– Ваш типичный пациент – кто он? Кто находится в группе риска?

– В первую очередь, это те, кто сидит на работе (в офисе), потом в транспорте, а потом и дома на любимом диване. Недаром же геморрой называют «сидячей болезнью».

Глава 2

Вот он, геморрой

Геморрой считается одним из самых распространенных заболеваний прямой кишки. Сейчас каждые 12 человек из 100 могут «похвастаться» тем, что время от времени испытывают неприятные ощущения в области заднего прохода и прощупывают там довольно болезненные узлы. Это не всегда может быть проявлением геморроя, но 40 % всех колопроктологических заболеваний приходится именно на него.

Заболевание встречается почти одинаково часто у мужчин и женщин. У женщин геморрой довольно часто появляется или же обостряется во время беременности. Он чаще мучает пожилых людей, так как с возрастом слизистая оболочка анального канала уже не слишком прочно связана с его стенками и может отходить от них. Случается и так, что геморрой протекает бессимптомно, и его можно обнаружить лишь при врачебном осмотре.

Существуют профессии, предрасполагающие к возникновению этого заболевания прямой кишки. Такие профессии обычно связаны с длительным сидением, стоянием или подъемом тяжестей. Если геморроем страдали ваши родители, то и вы находитесь в группе риска по этому заболеванию. К сожалению, болезнь эта наследственная. Пристрастие к острой

пище, алкоголю, тяжелый физический труд, отсутствие в пище растительной клетчатки, малоподвижный образ жизни, горячие ванны, ожирение, курение, запоры и поносы, длительный кашель – все это провоцирует возникновение острого или обострение хронического геморроя. Следует иметь в виду, что существуют заболевания, одним из симптомов которых является геморрой. Речь идет, например, об опухолях в области таза.

Его история

Когда наш кишечник здоров, мы, как правило, и не вспоминаем о нем. Он сам по себе выполняет свою каждодневную работу, не причиняя нам никаких забот. Но, к сожалению, бывает и так, что происходит сбой в его работе, и он начинает подавать сигналы бедствия, которые проявляются вздутием живота, болями, бурлением, газами, нарушением стула. Причинами тому могут быть неправильное питание, инфекция, различные органические поражения.

Это заболевание какой-то остряк назвал очень неудобным – и сам не посмотришь, и другим не покажешь. Речь идет о геморрое, болезни, описанной еще в IV веке до нашей эры великим врачом древности Гиппократом. Этот недуг занимал умы римского врачевателя Корнелия Цельса, китайского хирурга Доу Хинь-Цина, средневекового естествоиспытателя Востока Авиценны и многих-многих других великих ученых и врачей далекого прошлого. Но только в XIX веке появилась наука проктология, которая интересовалась исключительно заболеваниями прямой кишки.

В России первый труд, посвященный этим заболеваниям, написал И. Карпинский в 1870 году. В Англии подобное исследование появилось в 1876 году, его автором был Генри Смит. Однако за 40 лет до этого в Лондоне появилось первое специализированное медицинское учреждение – госпиталь

Святого Марка, в котором лечили проктологических больных. Этот госпиталь и сегодня считается крупнейшим европейским центром проктологии.

В первой проктологической конференции, состоявшейся в 1899 году в США, приняли участие всего лишь 13 специалистов.

В России, так же как и в Европе, поначалу не было врачей, специализировавшихся на заболеваниях прямой кишки. Однако именно нашей стране принадлежит заслуга создания первого инструмента, благодаря которому стало возможно специальное обследование прямой кишки, – ректороманоскопа. В области проктологии работали такие известные русские ученые и хирурги, как А. В. Вишневский, В. Р. Врайцев, С. И. Спасокукоцкий.

В наши дни наука проктология изменила свое название и стала именоваться колопроктологией, так как в круг ее интересов входят заболевания не только прямой кишки, но и всего толстого кишечника.

Строение кишечника и прямой кишки

Желудочно-кишечный тракт человека состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки (рис. 1). Длина тонкой кишки – около 5 м, в ней различают двенадцатиперстную кишку, тощую и подвздошную, последняя впадает в толстый кишечник. Длина толстой кишки не превышает 1,5 м. Она также имеет несколько отделов, переходящих один в другой: слепая, восходящая, поперечно-ободочная, нисходящая, сигмовидная и прямая кишка.

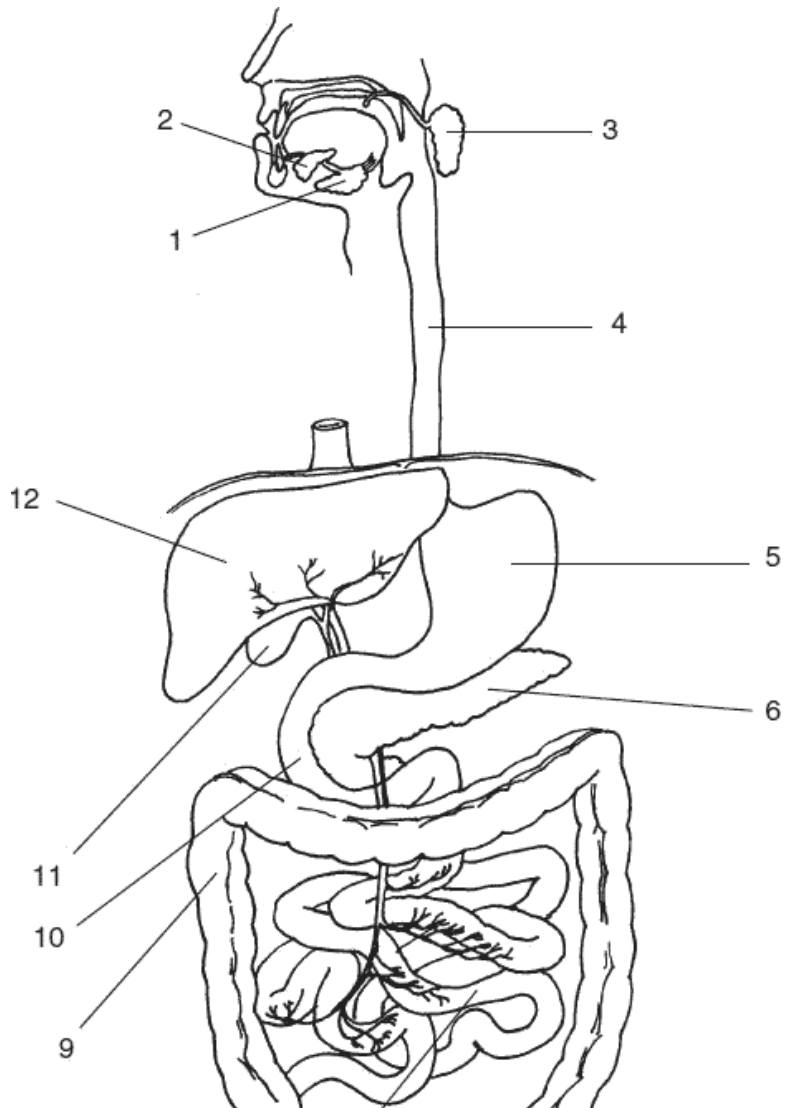


Рис. 1. Желудочно-кишечный тракт:

1 – подъязычная слюнная железа, 2 – подчелюстная слюнная железа, 3 – околоушная слюнная железа, 4 – пищевод, 5 – желудок, 6 – поджелудочная железа, 7 – прямая кишка, 8 – тонкая кишка, 9 – ободочная кишка, 10 – двенадцатиперстная кишка, 11 – желчный пузырь, 12 – печень

Прямая кишка – это последний отдел кишечника. Она расположена в нижнем отделе таза. Ее длина составляет 15–16 см. Прямая кишка – место накопления каловых масс. Самая широкая часть прямой кишки называется ампулой, небольшой участок над ней – надампулярная часть (рис. 2). Каловые массы скапливаются именно в ампуле, диаметр которой составляет от 8 до 16 см, но при переполнении может растягиваться до 40 см. За прямой кишкой следует заднепроходный канал, который заканчивается заднепроходным отверстием, или анусом. Вокруг ануса располагается сложный замыкательный мышечный аппарат (сфинктер), который позволяет произвольно удерживать кал и газы.

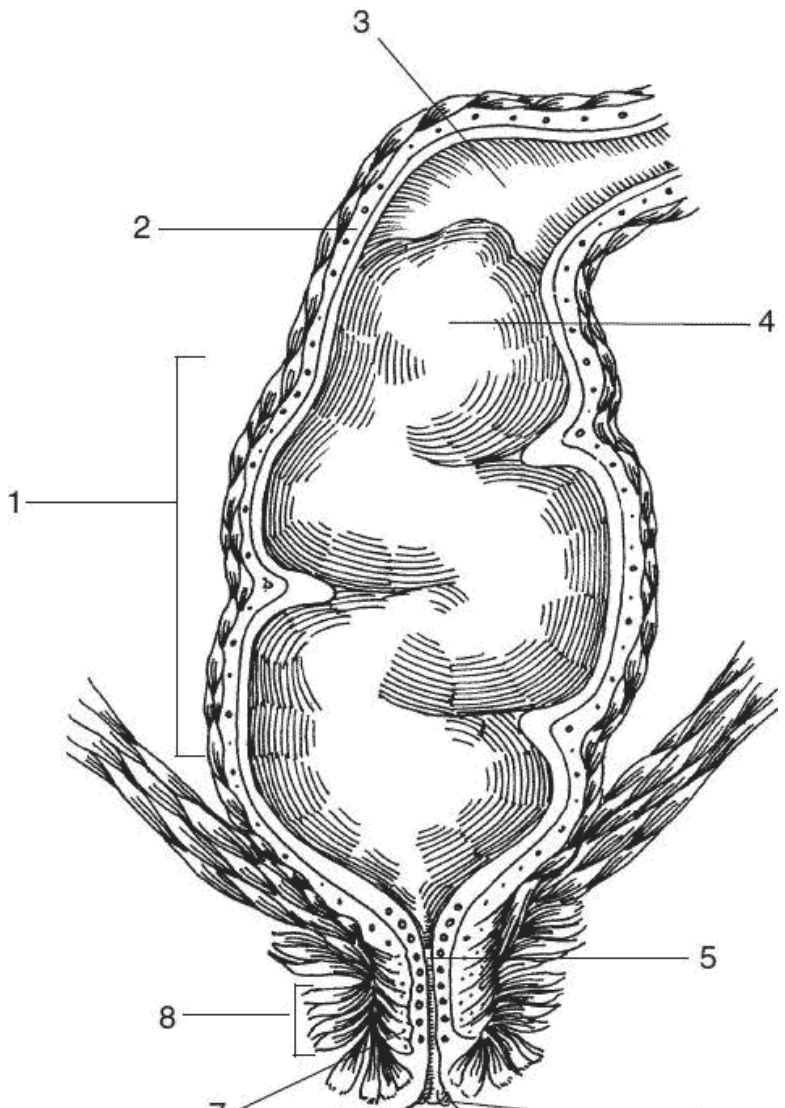


Рис. 2. Строение прямой кишки:

1 – ампула, 2 – стенка прямой кишки, 3 – надампулярная часть, 4 – каловые массы, 5 – заднепроходный канал, 6 – заднепроходное отверстие (анус), 7 – внутренний сфинктер, 8 – внешний сфинктер

Пищеварение – это сложный физиологический процесс, во время которого пища, поступившая в пищеварительный тракт, подвергается физическим и химическим изменениям. При этом содержащиеся в ней питательные вещества всасываются в кровь и лимфу. В толстом кишечнике пища подвергается небольшим изменениям, а непосредственно переваривается и всасывается из тонкой кишки. В толстой кишке (главным образом, в восходящей ее части) происходит всасывание жидкости, и за счет этого формируются каловые массы. В сигмовидную кишку кал поступает уже в сформированном виде.

Прямая кишка представляет собой своеобразный накопитель каловых масс, где они собираются перед актом дефекации – извержением наружу.

Стадии геморроя

Однажды 40-летняя Тамара С. почувствовала зуд в области ануса. Что бы это могло быть? На всякий случай она стала проводить свой вечерний туалет более тщательно – как следует промывала область промежности с помощью душа. Зуд проходил, но лишь ненадолго. Однажды женщина с ужасом отметила, что после дефекации на кале появляются мелкие капельки крови. Вечером, подмываясь, она дрожащей рукой нащупала в области ануса болезненный узел. Никогда раньше ничего подобного она у себя не наблюдала. «Наверное, у меня рак», – мелькнула страшная мысль.

С того дня Тамара С. не могла думать ни о чем другом. Ей не удавалось сосредоточиться на работе, появилась раздражительность. Однажды подруга, заметив, что с Тамарой творится неладное, вызвала ее на откровенность. «Стыдно сказать, но у меня что-то с прямой кишкой, – призналась та. – Боюсь, это рак». А дальше слова посыпались как из рога изобилия: бедняга рассказала о переживаниях последних месяцев и в конце своего повествования расплакалась. Реакция подруги оказалась для женщины неожиданной – та расхохоталась и заявила: «Боже, какая же ты дуручка! Да у меня этот рак раз в год обязательно бывает. Это же элементарный геморрой! Хочешь, научу, как от него избавиться?» И подруга дала Тамаре несколько простейших советов.

У Тамары отлегло от сердца. Она поступила так, как советовала подруга, и буквально на следующий день почувствовала облегчение. Недуг отступил. Но, как оказалось, ненадолго. Пришлось все же идти к врачу.

После краткого и безболезненного обследования был поставлен диагноз. Да, это действительно геморрой, но только в данном случае лечение должно быть другим, не таким, которое «прописала» подруга. Однако, прежде чем назначить правильное лечение, врач рассказал своей пациентке об этом неприятном заболевании.

Так Тамара С. узнала, что геморрой подразделяется на четыре стадии. Первая стадия обычно проявляется зудом и болями в области ануса и кровотечениями. При второй стадии в области наружного сфинктера прямой кишки появляются болезненные геморроидальные узлы. Иногда они появляются сами собой, иногда выпадают при натуживании и сами исчезают. Следующая стадия болезни, третья, характеризуется тем, что узлы вправляются только ручным способом. Сначала их выпадение происходит во время дефекации, позже – при любом повышении внутрибрюшного давления, даже во время подъема тяжестей или кашля. При четвертой стадии геморроидальные узлы выпадают даже в покое и не вправляются, либо выпадают сразу после вправления.

Все четыре стадии могут сопровождаться зудом и болями в области заднего прохода, а также кровотечениями. Если не затягивать с обращением к врачу и «перехватить» болезнь

на первых трех стадиях, можно лечить ее дома. А вот при геморрое четвертой стадии, скорее всего, без операции уже не обойтись.

– Но что это такое – геморроидальные узлы? – с тревогой спросила больная.

– Наружные геморроидальные узлы образуются при расширении вен, по которым происходит отток крови от прямой кишки, – объяснил колопроктолог. – Наружные геморроидальные узлы могут тромбироваться, перекрываться сгустками крови, при этом появляется сильная боль. Возможно также изъязвление узла и кровотечение. Кроме наружных, бывают внутренние геморроидальные узлы, они находятся более глубоко в прямой кишке.

Врач рассказал, что острый геморрой – очень распространенное заболевание, и Тамара напрасно так стыдилась обратиться к врачу.

– Посмотрите на очередь ко мне в кабинет, – сказал он. – Все эти люди испытывают то же самое, что и вы. Но, в отличие от вас, не все предпочитают терпеть боль и кровотечение вместо того, чтобы прийти на прием и получить облегчение. К счастью, вы обратились ко мне вовремя, и я смогу помочь вам довольно быстро. Однако бывает так, что люди принимают за геморрой более серьезные заболевания, и, когда все-таки появляются у специалиста, тот оказывается бессилён.

Кстати, может быть, вам будет интересно узнать, что геморроем страдал, например, Наполеон, и поражение при Ва-

терлоо некоторые историки приписывают тому, что его мысли были заняты не столько сражением, сколько болями в анусе. Так что болезнь, которой вы страдаете, называют даже императорской.

Клиническая картина

Давайте все же подведем некоторые итоги и обсудим, как же проявляется геморрой, то есть поговорим о клинической картине.

Основные жалобы больного геморроем обусловлены выпячиванием из заднепроходного отверстия плотного болезненного узла и признаками острого воспаления – болью, припухлостью, покраснением, повышением температуры и нарушением функции кишки. Иногда из прямой кишки появляется алая кровь – от капелек и прожилок до значительного количества.

Обычно эти жалобы усиливаются после или во время дефекации. Как правило, перед кровотечением появляется зуд в области ануса, а в прямой кишке возникает чувство распирания.

Больные геморроем знают, что перечисленные симптомы усиливаются, стоит им только нарушить диету – например, выпить спиртного, поесть острой пищи – или же поднять что-то тяжелое, не подмыться после акта дефекации.

Однако симптомы особенно ярко проявляются в период обострения геморроя. При хроническом течении заболевания на первый план выходят кровотечения из прямой кишки алой кровью. Если они продолжаются в течение длительного времени, у больного может развиться малокровие.

На самых ранних стадиях геморроя обычно появляется анальный зуд. Затем начинается выпячивание или выпадение узлов, которые могут воспаляться или ущемляться. Иногда геморрой протекает без кровотечения, но если оно начинается, то через месяцы, а иногда и годы после начала заболевания. Именно кровотечением организм как бы сигнализирует, что болезнь переходит в следующую стадию, а в структуре прямой кишки начинаются патологические изменения.

Существует наружный геморрой, при котором узлы располагаются в наружной части заднепроходного канала и под кожей анальной области. Обычно они не вызывают неприятных ощущений и обнаруживаются лишь во время врачебного осмотра. Они, скорее, говорят о патологическом состоянии в заднем проходе. Иногда такие узлы увеличиваются и принимают фиолетовый оттенок. Тогда речь идет о застойном наружном геморрое.

При внутреннем геморрое узлы располагаются под слизистой оболочкой ампулы прямой кишки. Эти узлы можно увидеть только при осмотре специальным прибором – ректороманоскопом. При обострении внутреннего геморроя появляются осложнения: кровотечение из прямой кишки, воспаление и выпадение узлов, их тромбоз. При тромбозе узел значительно увеличивается, приобретает фиолетовый цвет, делается болезненным. При таком состоянии человеку больно опорожнять кишечник и даже ходить.

Геморрой и запоры

Об этом разговор будет отдельный, а сейчас – лишь несколько важных замечаний. Как правило, у людей, страдающих геморроем, отмечается и склонность к запорам. Иногда они имеют хронический характер. Впрочем, в некоторых случаях трудно определить – запоры становятся причиной геморроя, или же, наоборот, геморрой вызывает длительные запоры.

Однако неоспоримо одно – задержка кала в прямой кишке усугубляет развитие геморроя, ускоряет появление симптомов, осложняет течение заболевания. Болезненность в области ануса и кровотечение из прямой кишки усиливаются после затрудненного стула. Именно поэтому для успешного лечения геморроя необходимо наладить работу кишечника. Даже если врач вдруг почему-то не сказал вам о том, что нужно решить проблемы со стулом, займитесь этим сами, иначе все ваши усилия, направленные на то, чтобы победить геморрой, окажутся напрасными.

Как ставится диагноз

Вряд ли можно поставить диагноз «геморрой» самостоятельно. Ведь для того, чтобы определить наличие этого заболевания, необходим осмотр анальной области, во время которого обнаруживаются увеличенные, уплотненные, воспаленные наружные узлы. Иногда узлы располагаются рядом друг с другом, иногда не группируются.

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.