

Семейный доктор



Константин Крулев

# ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК



**Натуральные  
заменители  
химических  
лекарств**

 ПИТЕР

**Константин Крулев**  
**Здоровье без таблеток.**  
**Натуральные заменители**  
**химических лекарств**  
**Серия «Семейный доктор»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3935615](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3935615)*

*Здоровье без таблеток. Натуральные заменители химических  
лекарств: Питер; СПб.; 2011  
ISBN 978-5-459-00529-5*

### **Аннотация**

Знаете ли вы, что большинство химических лекарственных препаратов действуют по принципу «одно лечим, другое калечим»? Читаете ли вы длинные списки противопоказаний и побочных эффектов, прежде чем принять таблетку? Говорят ли вам врачи об опасности, которую таят «обычные» жаропонижающие средства? Хватит травить себя и своих детей химией! Пора найти альтернативные способы лечения – при помощи натуральных лекарственных средств. Перед вами книга, которая должна быть в каждом доме, у любого человека, заботящегося о своем здоровье и здоровье своих близких! Автор книги, Константин Александрович Крулев, практикующий

врач-кардиолог, расскажет о своем опыте лечения различных заболеваний натуральными природными средствами.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Крапивница	9
Отек Квинке	11
Медикаментозное лечение	13
Альтернативные методы	14
Глава 2	17
Медикаментозное лечение	22
Альтернативные методы	24
Глава 3	28
Медикаментозное лечение	32
Альтернативные методы	33
Глава 4	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Константин Александрович Крулев Здоровье без таблеток. Натуральные заменители химических лекарств**

## **Предисловие**

Уважаемые читатели!

Эта книга содержит основные сведения о самых распространенных недугах, с которыми сталкивается большинство из нас.

Я постарался описать все заболевания, их симптомы и лечение предельно просто и ясно. Почти в каждой главе есть примеры из моей практики, которые наиболее ярко характеризуют течение заболевания или действие лекарства. В некоторых главах вы найдете ответы на вопросы, которые мне чаще всего задают пациенты и читатели моих книг.

Большинство глав разделены на две части.

В первой части кратко описываются течение, стадии и симптомы болезни (или группы заболеваний).

Следующая часть, посвященная лечению, состоит из двух разделов. Вначале приводится информация о способах лечения, которые предлагаются официальной медициной. Прочитав раздел, вы поймете, зачем врач назначает тот или иной препарат, как избежать побочных действий лекарства и добиться максимального эффекта.

Во втором разделе рассказано об альтернативных методах лечения, то есть о том, что интересует моих читателей больше всего. Постараюсь вас не разочаровать. Все способы оздоровления, описанные мной, многократно испытаны, их эффективность доказана на практике. Я не стал помещать в эту книгу слишком много рецептов, ограничившись лишь наиболее надежными, которыми чаще всего пользуюсь для лечения своих пациентов.

Буду рад письмам, отзывам о книге и пожеланиям. Все замечания будут обязательно учтены при подготовке следующих изданий.

Мой *e-mail*:

serdze@yandex. ru.

*Почтовый адрес:*

198262, Санкт-Петербург, а/я 12, Крулеву  
Константину Александровичу.

# Глава 1

## Аллергии

Аллергии – группа болезней, вызываемых аллергенами, которые попадают в организм извне. К числу аллергий относятся крапивница и отек Квинке. Другие аллергические заболевания в этой книге рассмотрены не будут, поскольку их сложно описывать и они редко встречаются.

Чаще всего причиной аллергических болезней являются пищевые продукты – **облигатные аллергены**. К ним относятся рыба, икра, ракообразные (креветки, крабы), яйца, цитрусовые, клубника, шоколад, красные яблоки, пищевые красители и консерванты, мед, орехи.

Второе место по способности вызывать аллергию занимают лекарства. Чаще всего это антибиотики, новокаин, витамины, рентгеноконтрастные вещества, йод. Остальные факторы, такие как укусы пчел и ос, домашняя пыль, шерсть животных, сухой корм для аквариумных рыбок, играют меньшую роль в развитии аллергии.

Не будет преувеличением сказать, что аллергия может возникнуть вследствие реакции буквально на любое вещество, в том числе и на противоаллергические препараты. (Мне в своей практике приходилось наблюдать и такое.)

Надо помнить об одной важной особенности любой ал-

лергии. Пока здоровье не вернулось к норме, чувствительность организма к аллергенам повышается. Например, если раньше пациент хорошо переносил шоколад или апельсины, то в период развития аллергии (вызванной, например, антибиотиками) она будет усиливаться при употреблении в пищу этих продуктов, а также любых облигатных аллергенов. Как только аллергия пройдет, человек вновь сможет есть апельсины и шоколад без вреда для здоровья.

# Крапивница

Наверняка читателям приходилось хотя бы раз в жизни страдать от ожогов, вызванных крапивой. Все помнят, какие следы она оставляет – розовые пятна, слегка возвышающиеся на коже. Точно так же проявляет себя и крапивница.

После попадания в организм аллергена на коже появляются волдыри, которые не отличимы по виду от тех, которые возникают от прикосновения крапивы. Они обычно распространяются по всему телу, нередко сливаясь между собой. Обязательным признаком этих высыпаний является кожный зуд. Может повышаться температура тела, а при более тяжелой форме заболевания появляется слабость и снижается давление.

Для постановки диагноза обычно достаточно осмотреть кожу пациента. Зудящие волдыри, как будто от ожога крапивой, появившиеся после воздействия аллергена, – типичная клиника данной болезни.

Однажды ко мне обратился пациент, проходивший курс лечения хронического простатита сразу тремя антибиотиками. Он принимал антибиотики более десяти дней и чувствовал себя неплохо.

В тот день он ощутил легкий зуд во всем теле, на коже появилась сыпь. Человек не обратил на это внимания, но после трех шоколадных конфет,

съеденных за обедом, сыпь покрыла почти все тело. Температура повысилась до 38 °С, зуд стал нестерпимым, и больному пришлось обратиться в поликлинику в отделение неотложной помощи.

После того как я ввел ему внутривенно супрастин, а также преднизолон и глюконат кальция, пациент почувствовал себя лучше. Я рекомендовал прекратить прием антибиотиков, воздержаться от употребления в пищу облигатных аллергенов и принимать кларитин. Позвонив больному через неделю, узнал, что крапивница не повторялась. Уролог одобрил отмену антибиотиков, сочтя продолжение лечения опасным для здоровья.

## Отек Квинке

Это заболевание может сочетаться с крапивницей и отличается от нее лишь глубиной поражения кожи и слизистых. Оно названо по имени немецкого врача Генриха Квинке (1842–1922), впервые описавшего данную патологию.

Эта аллергическая реакция проявляется плотными безболезненными отеками на лице, губах, веках или в полости рта.

Нередко возникает отек гортани, главными признаками этой опасной разновидности заболевания являются ощущение нехватки воздуха и сиплый голос.

В самом начале врачебной деятельности я приехал на вызов к 42-летней пациентке, которая жаловалась только на одышку, которая возникла впервые. При осмотре ничего существенного определить не удалось. Сыпи на коже не было, хрипов в легких я не услышал. Незначительную ослабленность дыхания счел следствием того, что больная страдала ожирением. На небольшую осиплость голоса я не обратил внимания.

После введения эуфиллина одышка не уменьшилась. Я заметил кошку, которая сидела на кресле. Оказалось, что утром этого дня отец больной, который жил в другой квартире, был госпитализирован, и пациентка взяла кошку домой, чтобы она не оставалась одна. Ранее у женщины иногда наблюдались насморк и кашель в присутствии кошек. В этот раз ничего подобного не

произошло, но возникла одышка. Я предположил, что она вызвана отеком гортани, то есть отеком Квинке.

После введения преднизолона состояние больной быстро улучшилось. Тем не менее ее пришлось госпитализировать, учитывая опасную локализацию процесса и невозможность удаления аллергена (нельзя же было выбросить кошку на улицу). Как я узнал впоследствии, кошку взяли соседи отца пациентки, а сама она была выписана через два дня после госпитализации.

## **Медикаментозное лечение**

Для лечения крапивницы чаще всего достаточно прекратить прием вещества, ставшего причиной развития аллергии. Помогают антигистаминные препараты – кларитин, зиртек, супрастин, димедрол. Для быстрого выведения из организма аллергена полезен прием энтеросорбентов, в частности полифепана.

При отеке Квинке необходимо срочно вызвать врача. Чтобы ликвидировать симптомы опасного заболевания, используют внутривенное введение антигистаминных препаратов, прием гормональных средств (обычно преднизолона), хлористого кальция. Если отекает лицо или гортань, больных обычно госпитализируют, так как это состояние угрожает их жизни.

# Альтернативные методы

В течение первых двух дней болезни (не дольше!) проводят курс лечебного голодания, которое может сочетаться с использованием энтеросорбентов, прежде всего полифепана.

Необходимо соблюдать диету, надо исключить из рациона облигатные аллергены. Можно употреблять нежирное мясо (желательно говядину), а также сливочное масло, ряженку, кефир, нежирный творог, каши (гречневую, геркулесовую или рисовую), овощные и крупяные супы, зеленые яблоки, картофельное пюре, хлеб (но не сдобу). Полезны такие продукты, как лук, яблоки, гречка, черный и зеленый чай. Они содержат кверцетин, которое обладает антигистаминным (то есть противоаллергическим) действием.

Если у вас есть склонность к аллергии, старайтесь ограничить контакт с облигатными аллергенами. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Прежде всего нужна тщательная еженедельная уборка дома (в воздухе должно содержаться как можно меньше пыли). Используйте подушки с синтетическим наполнителем – в них не заводятся клещи, питательной средой для которых являются птичьи перья. Эти мелкие, неразличимые невооруженным глазом клещи довольно часто вызывают аллергию.

Если вы страдаете аллергией на пыльцу определенных

растений, старайтесь реже выходить из дома в период их цветения.

Для мытья посуды пользуйтесь обычным мылом, откажитесь от использования моющих средств. Небольшое их количество обычно остается на посуде даже после тщательного споласкивания, что нередко может вызвать аллергию.

Ограничьте до минимума общение с домашними животными. Если вы не можете обойтись без собаки или кошки в доме, то хотя бы не позволяйте им спать в вашей комнате.

Откажитесь от использования ароматических свечей, освежителей воздуха, духов, других средств и веществ с резким запахом.

Делайте все возможное, чтобы оградить себя от табачного дыма. Он раздражает дыхательные пути, что усугубляет аллергию.

Как вы поняли, ограничение контакта с аллергенами – это основная мера, позволяющая справиться с аллергией. Лекарства, в том числе и альтернативные, играют второстепенную роль.

Арсенал народных средств, используемых для борьбы с аллергией, невелик. Относительно безопасно и в то же время достаточно эффективно мумие. Это вещество добывается в горных пещерах. Лечебные свойства мумие известны более двух тысяч лет. Оно повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обладает общеукрепляющим действием и может нормализовать им-

мунный статус организма. При тяжелой форме аллергии перед применением этого средства надо проконсультироваться с врачом.

В настоящее время распространены подделки, искусно имитирующие мумие. Распознать настоящее мумие можно, растворив небольшое его количество в воде. Мумие должно быстро и полностью раствориться, образуя бурый прозрачный раствор. Если раствор мутный или содержит хлопья, то, скорее всего, это подделка.

Для борьбы с аллергией 5 г мумие растворяют в 500 мл воды. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой в течение 3 недель. Эффект обычно наступает быстро.

Если аллергии часто повторяются, можно проводить профилактические курсы лечения в периоды сезонного ухудшения состояния.

При сильном кожном зуде наружно применяют концентрированный раствор мумие (10 г на 500 мл).

# Глава 2

## Ангина

Ангина – это инфекционное заболевание, характеризующееся поражением нёбных миндалин (гланд). Болезнь поражает в основном детей, подростков и молодых людей. У грудных детей при естественном вскармливании она не встречается практически никогда – сказывается благотворное действие грудного молока, содержащего защитные вещества иммуноглобулины.

Возникновению ангины способствуют два фактора – местное или общее переохлаждение, контакт с больным человеком, а также употребление продуктов, зараженных возбудителем болезни. Заболевание чаще встречается у больных с хроническим тонзиллитом.

Местное переохлаждение, пожалуй, одно из основных условий возникновения болезни. Одна из моих пациенток перестала болеть ангиной после того, как отказалась от употребления мороженого и холодных напитков. До этого она заболела до 4 раз в год.

Не исключено, конечно, что и возраст сыграл свою роль, ведь чем старше становится человек, тем меньше размер миндалин, следовательно, вероятность возникновения ангины уменьшается. Тем не менее я всегда рассказываю о данном случае

своим пациентам, которые часто болеют ангинами. Осторожное отношение к холодным продуктам и напиткам может защитить вас от этого опасного заболевания.

Иногда микробы проникают в миндалины из зубов, пораженных кариесом, или из воспаленных придаточных пазух носа. Вывод: для предотвращения ангины нужно лечить хронические очаги инфекции.

Ангина сначала протекает в острой форме. Главным ее симптомом является боль в горле. В первые часы заболевания она беспокоит только во время глотания, а затем становится мучительной и постоянной, достигая максимальной силы на вторые сутки болезни.

Другие симптомы ангины не так специфичны, они могут наблюдаться и при других инфекционных заболеваниях. Это озноб, сменяющийся жаром и потливостью, лихорадка (температура 39 °С, иногда больше), покраснение лица, общее недомогание, отсутствие аппетита. Могут беспокоить боли в суставах.

Диагноз ставится только врачом. Даже опытным специалистам нередко трудно распознать ангину. У больных необходимо взять мазок из горла, для того чтобы исключить дифтерию. К счастью, в настоящее время это смертельно опасное заболевание встречается не так часто, как в середине 90-х годов.

Симптомами ангины являются:

- 1) покраснение горла с возможным образованием налета желтовато-белого цвета, не распространяющегося за пределы миндалин (этот налет легко снимается шпателем);
- 2) увеличение подчелюстных лимфоузлов, располагающихся под углами нижней челюсти (другие группы лимфоузлов не увеличиваются);
- 3) отсутствие кашля, насморка (данные симптомы более характерны для вирусных инфекций, чем для ангины).

Необходимо сказать несколько слов об осложнениях ангины. Нередко ангина на ранней стадии осложняется развитием паратонзиллярного абсцесса. Это состояние возникает из-за распространения инфекции на тканях, окружающих миндалины, с последующим образованием ограниченного скопления гноя в этой области. Паратонзиллярный абсцесс опасен прорывом гноя внутрь – в полость средостения, и развитием сепсиса (заражения крови). Иногда абсцесс вызывает удушье по причине сужения просвета горла. Оба этих состояния могут угрожать жизни.

Всем пациентам необходимо знать симптомы, возникающие при развитии данного осложнения. Главный признак – это тризм жевательных мышц, то есть сильное напряжение жевательной мускулатуры, из-за которого нельзя полностью раскрыть рот. Паратонзиллярный абсцесс обычно сопровождается повышением температуры и ухудшением состояния. Врач может увидеть в глотке очаг припухлости с одной сто-

роны горла. Обычно возникновение этого очага совпадает с субъективным ощущением болезненности. Таким образом, второй важнейший симптом – односторонняя болезненность горла.

Метод лечения паратонзиллярного абсцесса возможен один – хирургический: в горле делается небольшой разрез, гной выходит наружу и состояние больного быстро улучшается. Иногда своевременная операция спасает жизнь, поэтому при появлении симптомов этого осложнения ангины необходим срочный вызов неотложной или скорой помощи. Если врач подтвердит диагноз, последует срочная госпитализация, и уже в больнице в любое время суток возможно вскрытие абсцесса.

Через три недели после начала ангины вполне могут развиться заболевания почек и сердца. Они связаны с поражением иммунной системы организма. При нарушении работы сердца возникает миокардит. Его симптомами являются нарушения сердечного ритма, а в тяжелых случаях – одышка. Поражение почек проявляется отеками (преимущественно лица), уменьшением количества мочи с появлением крови в ней, а также повышением давления.

Для того чтобы вовремя определить развитие этих осложнений, необходимо по истечении трехнедельного срока пойти на прием к врачу, сдать на анализ кровь и мочу и сделать ЭКГ. Чаще всего осложнения развиваются у пациентов, которые не сразу начали лечение или недостаточно строго со-

блюдали режим.

# Медикаментозное лечение

Итак, диагноз поставлен. Каковы же дальнейшие действия?

Возбудитель ангины (обычно это стрептококк) легко уничтожается антибиотиками из группы так называемых полусинтетических пенициллинов. К ним относят ампициллин, амоксициллин, комбинированные препараты ампиокс, амоксиклав и некоторые другие.

В тяжелых случаях назначаются антибиотики из группы фторхинолонов (например, ципрофлоксацин).

Антибиотики с ингаляционным способом введения в настоящее время малоэффективны и, как правило, не используются при ангине.

Дозировку и режим приема определяет только лечащий врач.

При использовании антибиотиков необходимо строго соблюдать правила, приведенные в главе о пневмонии. Обязательно ознакомьтесь с ними и при возникновении каких-либо вопросов проконсультируйтесь с врачом!

К вспомогательным средствам относят жаропонижающие препараты – аналгин, парацетамол, а также витамины.

Правильное лечение обычно приводит к улучшению самочувствия на 3–5-й день. К этому времени процесс выздоровления еще не завершен и больной может заразить окру-

жающих.

Помните о том, что выходить в этот период из дома и прекращать лечение нельзя!

До окончания срока действия больничного листа (как правило, 10–14 дней после начала заболевания при отсутствии осложнений) надо находиться дома. Необходимы нормальное питание, хороший сон и полноценный отдых, который не менее важен для процесса выздоровления, чем медикаментозное лечение.

# Альтернативные методы

Даже при подозрении на ангину необходим покой. Если у вас есть какие-то срочные дела, придется отложить их, чтобы все силы организма направлялись на борьбу с инфекцией. Это возможно только при соблюдении постельного режима.

Полоскать горло можно начинать до прихода врача. Эта процедура никогда не приносит вреда. Более того, чем чаще вы будете полоскать горло, тем быстрее поправитесь. Ошибкой является полоскание горла 1 раз в 3–4 часа – этого недостаточно! Процедуру желательно осуществлять каждый час, а можно и чаще. Она позволяет механически очищать поверхность миндалин от микробов, смывать и удалять ядовитые продукты их жизнедеятельности.

Для полоскания используют настойку календулы, отвары шалфея, ромашки, эвкалипта.

Можно полоскать горло обыкновенным раствором соды (1 ч. ложка на стакан воды) с добавлением 0,25 ч. ложки соли и 1–2 капель йода. Обратите внимание: если добавлено слишком много йода, раствор приобретет желтый цвет. В этом случае средство принесет не пользу, а вред.

Эффективность теплых компрессов сомнительна – они могут усилить кровообращение в очаге инфекции и создать условия для распространения инфекции в организме.

Я обычно не рекомендую их применение.

При ангине полезно обильное питье – оно восполняет потерю жидкости, которая происходит в результате обильного потения. Кроме того, уменьшается интоксикация, выводятся ядовитые продукты жизнедеятельности микробов. Пища должна быть полужидкой или жидкой, чтобы не раздражать больное горло. Кислые и соленые продукты нежелательны по той же причине.

Существует надежный способ лечения ангины с помощью прополиса. Прополис – это продукт пчеловодства, состоящий из смолистых веществ, которые собираются пчелами с почек березы, тополя, ольхи. Он содержит большое количество витаминов и органических кислот. Благодаря своему комплексному воздействию на организм он стимулирует иммунитет, уничтожает микробы и их токсины, снимает боль и воспаление. Согласно некоторым данным, прополис может усиливать действие антибактериальных препаратов, что делает эффективным их совместное применение.

Настойку для полоскания горла готовят только из свежего прополиса. Убедиться в качестве этого продукта можно, поместив небольшой его кусочек в рот. Хороший прополис вызывает жжение, а затем онемение слизистой оболочки, то есть происходит местная анестезия.

Смешивают 10 г измельченного прополиса со 100 мл 70 %-ного медицинского спирта. Раствор следует хранить в темной посуде при комнатной температуре

(при охлаждении и в освещенном месте прополис быстро теряет лечебные свойства). Через 8–10 дней настойка будет готова. Полощите ею горло 6–8 раз в день (10 мл средства на 100 мл воды). Для срочного приготовления настойки надо смешать прополис со спиртом в той же пропорции и нагреть на водяной бане до 40 °С. Затем в течение нескольких часов надо периодически встряхивать смесь.

При тяжелой форме ангины можно медленно жевать небольшие кусочки прополиса 5–7 раз в день. Общая суточная доза в таком случае должна составить около 5 г этого вещества.

Мой опыт применения прополиса при ангине показывает, что выздоровление обычно идет намного быстрее, но без антибиотиков все-таки обойтись не удастся. Принимая во внимание возможность развития опасных осложнений и сравнительно малый вред от использования антибактериальных препаратов, я не рискую отказываться от них.

Если вы предрасположены к ангине, постарайтесь соблюдать несколько простых рекомендаций:

1. Как было сказано в начале этой главы, избегайте употребления холодных напитков и продуктов. Переохлаждение горла, особенно в жару, – это самая частая причина ангины.
2. Старайтесь всегда держать ноги в тепле. Давно известно, что переохлаждение ступней ведет к ослаблению защитной функции слизистой оболочки горла, что может вызвать ангину. Если у вас промокли ноги, как можно скорее возвра-

щайтесь домой и примите теплую ванну.

3. Помните о том, что чаще всего ангина возникает на фоне гиповитаминоза. Старайтесь есть больше овощей и фруктов, чтобы обеспечить организм натуральными витаминами. Если это по каким-либо причинам невозможно, принимайте поливитамины.

# Глава 3

## Бронхит

Острый бронхит – это воспаление слизистой оболочки бронхов. Главным и иногда единственным симптомом этого недуга является кашель. Другие симптомы такие же, как при любом инфекционном заболевании, – повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость. Бронхит может быть вызван как вирусом, так и бактериями.

**Вирусный бронхит** в большинстве случаев протекает относительно легко. Незначительно повышается температура, появляется кашель со светлой мокротой.

**Бронхит, вызванный бактериями**, обычно переносится тяжелее. Его симптомы могут быть схожи с симптомами пневмонии. Температура повышается больше, мокрота окрашивается в зеленоватый или желтоватый цвет.

Характерен «симптом мокрой подушки» – ночная потливость головы и шеи. Может беспокоить одышка.

Иногда для того, чтобы исключить пневмонию, приходится делать рентгеновские снимки. При бронхите на них обычно не заметны существенные изменения в легких (иногда бывает усилен легочный рисунок). Для пневмонии в подавляющем большинстве случаев характерны отчетливые очаговые затемнения.

Продолжительность бактериального бронхита больше, чем вирусного (обычно 10–12 дней). Дольше всего сохраняется кашель – это самый стойкий симптом, который может сохраняться месяц и более.

Всех пациентов, обращающихся к врачу с острым бронхитом, можно условно разделить на тех, кто кашляет постоянно, и тех, кого кашель мучает периодически.

Люди, кашляющие постоянно, как правило, не считают себя больными. Для них ежедневный утренний кашель так же естествен, как процесс умывания. Он не отражается на работоспособности и качестве жизни. Основная причина **хронического бронхита** (а именно такой диагноз ставится этим пациентам) – курение.

Замечу, что пассивное курение не менее вредно, чем активное. Люди, вынужденные долго находиться в помещениях с высокой концентрацией табачного дыма, всегда страдают хроническим бронхитом. Хронический бронхит и рак легких – профессиональные заболевания барменов.

На «подготовленной» табачным дымом слизистой оболочке бронхов легче размножаются микробы, и изгнать их оттуда непросто.

Одна из моих пациенток, лечившаяся от гипертонической болезни, 2–3 раза в год переносила острый бронхит. Он всегда протекал очень тяжело – с длительным повышением температуры и мучительным кашлем, не дающим заснуть.

Заболевание всегда носило затяжной характер, поэтому несколько месяцев в году, обычно летом, больная чувствовала себя относительно неплохо, если не считать утреннего кашля. Каждый раз, заболев бронхитом, пациентка сетовала на то, что у нее слабые легкие, а врачи не могут ничего сделать.

Рекомендацию отказаться от курения женщина никогда не воспринимала всерьез. «Вы ко мне несправедливы, – говорила она. – Почему как только врачи узнают, что я курю, они советуют бросить отказаться от этой привычки, вместо того чтобы дать лекарство?»

Я уже не надеялся чем-либо помочь, но однажды больная все же бросила курить, причем сделала это за один день. Муж ее близкой подруги умер от рака легких, что произвело на нее сильнейшее впечатление.

Вскоре после отказа от курения пациентка опять заболела бронхитом, но патологический процесс протекал не так тяжело, как обычно. Это было около года назад. Со времени последнего обострения не было значительного повышения температуры. Больная по-прежнему кашляет по утрам, иногда кашель ненадолго усиливается, назначение антибиотиков не требуется.

На органы дыхания неблагоприятно действуют пыль (хлопковая, мучная, угольная, цементная), токсичные пары и газы (аммиак, хлор, сернистый ангидрид, а также газы, образующиеся при сварке), высокая и низкая температуры, сквозняки.

Я давно наблюдаю за пациенткой, которая в молодости несколько лет работала в цехе с повышенной концентрацией оксида серы. С тех пор прошло много лет, но до сих пор 1–2 раза в год она страдает от бронхита. Ни больная, ни члены ее семьи не курят.

## Медикаментозное лечение

Для лечения вирусного бронхита используются отхаркивающие средства – АЦЦ, лазолван, амброгексал.

Полезен прием витаминных комплексов – витрума, центрума и других. Дополнительно к витаминным препаратам назначается витамин С (по 250 мг 4 раза в день). При высокой температуре можно принимать жаропонижающие средства – анальгин, парацетамол.

Гнойный бронхит лечат так же, как и вирусный. Исключением является дополнительное использование антибиотиков, которые принимаются только под наблюдением врача (при этом нужно соблюдать правила, которые подробно изложены в главе «Пневмония»). При появлении симптомов бронхоспазма (одышка с затруднением выдоха, приступообразный кашель) употребляют препараты, расширяющие бронхи (эуфиллин, теофиллин и другие).

Довольно сложной проблемой является борьба с кашлем. Если он продуктивный, то есть выводит из бронхов мокроту, целесообразно назначение отхаркивающих средств, которые стимулируют образование и выведение мокроты. В результате кашель возникает чаще, но это хорошо – он полезен для организма и приближает выздоровление. Если кашель сухой, изнуряющий, мешающий заснуть, можно принимать препараты от кашля – коделак, терпинкод, синекод.

## Альтернативные методы

Все способы лечения, описанные в главе «Пневмония», эффективны и при бронхите. Полезно также обильное питье с медом, малиной, липовым цветом.

- Традиционно используется нутряное сало (пожалуй, самое испытанное и надежное народное средство лечения кашля). Сало надо растопить на слабом огне, слить и поместить в холодное место.

- Растворите в стакане горячего молока 1 дес. ложку сала, пейте в горячем виде глотками. Для наружного применения нужно смешать сало со скипидаром и втирать досуха. Данный способ лечения рекомендуется как при остром, так и при хроническом бронхите.

- стакан овса и 4 луковицы средних размеров кипятите в 4 л воды, пока не останется 0,5 л. Смесь процедите и выпейте в течение 2 дней. Она хорошо снимает кашель и воспалительные явления в бронхах.

- Мелко нарежьте 10 луковиц и головку чеснока. Кипятите в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Процедите и пейте раствор по 1 ст. ложке через каждый час в течение дня.

- В бутылку вина емкостью 0,5 л положите 4 больших листа алоэ и настаивайте 4 дня. Принимайте 4 раза в день по 1 дес. ложке.

- Сок редьки или моркови смешайте с молоком в соотношении 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день.
- При сильном, неужержимом кашле, который не дает заснуть, можно проводить ингаляции с 2 %-ным раствором новокаина. В небольшой чайничек надо налить полстакана воды и добавить туда 2–3 ампулы новокаина. Кипятите на слабом огне и дышите через носик чайника или через бумажную трубочку 5-10 минут.
- Варите 0,5 кг лука с медом (50 г) и сахаром (400 г) в 1 л воды 3 часа на очень медленном огне. Пейте от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки в зависимости от возраста за 30 минут до еды 3 раза в день.
- Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп из брусничного сока с сахаром или медом (4–5 раз в день по 1 ст. ложке). Во время лечения этим средством хорошо вместо чая и воды пить отвар из клубники.
- При хроническом бронхите показан следующий состав: сок алоэ – 15 г, смалец свиной – 100 г, масло сливочное несоленое – 100 г, мед пчелиный – 500 г, порошок какао – 50 г. Все смешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в стакане горячего молока.
- Натрите на терке черную редьку, выжмите сок через марлю. Тщательно смешайте 1 л этого сока с 50 г жидкого меда и принимайте по 2 ст. ложки перед едой и вечером.
- Жир бараний – 500 г (другим жиром заменять нельзя), мед пчелиный – 500 г, порошок какао – 100 г, яйца кури-

ные – 10 штук. Все смешайте и доведите до кипения, но не кипятите. Массу остудите, помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день, запивая теплым молоком. Курс лечения – 1 месяц, перерыв – 3 недели, затем курс надо повторить.

# Глава 4

## Грипп

Пожалуй, нет человека, незнакомого с этой болезнью. Все мы боеем гриппом и многие считают, что это неизбежно.

Каждую зиму возникает эпидемия, в период разгара которой недуг поражает лишь в Санкт-Петербурге до 10 000 человек в день.

Увы, грипп не так безобиден, как принято считать, и не всегда заканчивается выздоровлением. Ежегодно эпидемия уносит сотни жизней. Экономический ущерб человечества от гриппа оценивается примерно в 15 миллиардов долларов в год. Он сопоставим с потерями от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

# 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.