



НИ ОДНО ПИСЬМО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ. ПИШИТЕ! №14, 2024

16+

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

Актриса **ЕЛЕНА ЯКОВЛЕВА:**
«У меня „зеленая рука“»

6-7

РЕЦЕПТЫ
из июльских
растений
8, 17, 22

Тема номера:
Коварные
папилломы
12-13

**Впервые человек
вылечился
ОТ ДИАБЕТА**
10



Успей оформить подписку
на Почте России

ПОЧТА
РОССИИ



П1017



или на сайте
podpiskaonline.ru



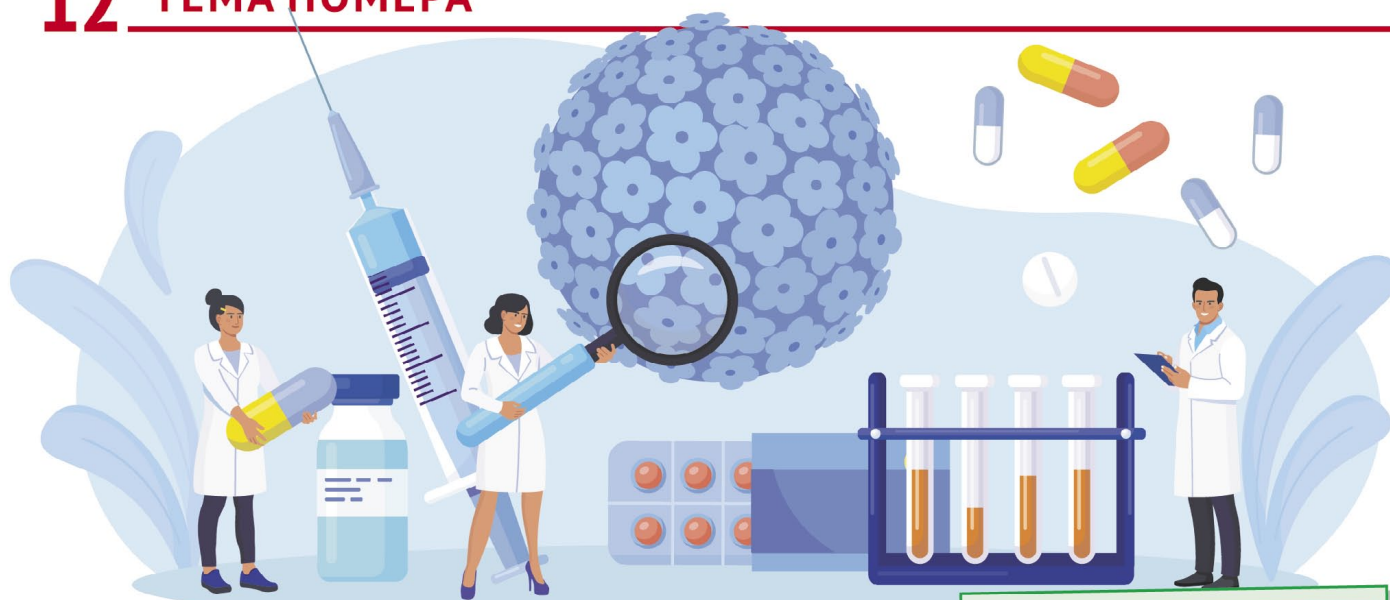
4

607074

331120



24014



КОВАРНЫЕ ПАПИЛЛОМЫ

У КОГО ОНИ МОГУТ ПЕРЕРАСТИ В РАК?

От вируса папилломы не застрахован никто. Главное, чтобы эта инфекция не переросла в онкологическое заболевание.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это заболевание, вызванное вирусной инфекцией, которое поражает кожу и слизистые оболочки.

Вирус проявляется в виде бородавок, папиллом, кондилом различной формы. Опухоль состоит из узелков и напоминает соцветия цветной капусты или петушиные гребешки.

Папиллома кожи бывает как маленькой (не более 1 мм), так и довольно крупной (до 2 см). В начале своего развития образование имеет телесный цвет, но со временем приобретает коричневый оттенок.

Чаще всего бородавки появляются на шее, в паховых складках, подмышечных впадинах, на локтях, коленях, голове, вокруг глаз. Также разрастания могут быть в незаметных местах, например, на шейке матки, во влагалище, на наружных половых органах.

СКРЫТЕН И ОПАСЕН

Вирус папилломы человека давно приравнен к хроническому инфекционному заболеванию. По статистике,

им страдают около 60% населения планеты! Но цифра эта на самом деле больше, так как вирус настолько скрытен, что многие люди узнают о нем только в преклонном возрасте. Среди врачей даже ходит шутка: «Если у вас нет ВПЧ, значит, вы еще не сдавали анализы».

По словам врача-дерматовенеролога Заури Габараева, попав однажды в организм человека, вирус папилломы может не обнаруживать себя годами, а то и десятилетиями. ВПЧ проявляется только при снижении иммунитета, например, после операций, у женщин после гинекологических вмешательств и родов, у пожилых при затяжных болезнях.

Основной путь передачи ВПЧ – половой. «Даже люди, у которых был только один партнер за всю жизнь, могут быть заражены этой инфекцией и не подозревать о ней», – объясняет врач Габараев. – Согласно исследованиям, около 20% женщин, имеющих одного партнера, инфицированы вирусом».

Контактным способом вирус папилломы также передается, но такое случается только при соприкосновении слизистых оболочек и кожи, особенно если на них есть повреждения: например, во время поцелуев, через

КАК РАСПОЗНАТЬ ПАПИЛЛОМА-ВИРУС?

Признаки папилломавирусной инфекции весьма разнообразны.

- Внешние проявления: одиночные или множественные образования в виде папул, папиллом, пятен, бородавок на кожных покровах; кондиломы и карциномы на слизистых гениталий.
- Зуд, жжение и потеря чувствительности кожи в области внедрения вируса.
- Болезненность и кровоточивость во время полового акта.
- Затрудненное мочеиспускание при высыпаниях в области уретры (мочеиспускательный канал).
- Кровянистые выделения у женщин между менструациями.

общие предметы гигиены в бассейне или сауне, от матери к ребенку во время родов.

А ВДРУГ РАК?..

Вирус папилломы человека – не один. Он имеет порядка 200 штаммов, 14 из которых могут вызвать онкологические заболевания, причем как у женщин, так и у мужчин.

Злокачественные новообразования при заражении онкогенными штаммами ВПЧ могут появиться во рту, горле, кишечнике, анусе, гениталиях, шейке матки. Чем раньше они будут диагностированы, тем больше шансов на успех в лечении.

Как известно, очень распространенный рак шейки матки практически не встречается у женщин, не инфицированных вирусом папилломы. А высокоонкогенные штаммы 16 и 18 могут вызвать развитие рака кожи (плоскоклеточная карцинома, аденокарцинома).

Всем женщинам до 30 лет нужно проходить онкоцитологическое исследование шейки матки 1 раз в 2 года, после 30 лет – 1 раз в 3 года.

ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ!

Вакцинация – самый надежный способ защититься от онкологических осложнений действия ВПЧ. Лучше всего сделать прививку от папиллома-вируса еще в детском возрасте (с 9 до 14 лет), до начала половой жизни.

Мамы девочек должны знать, что вакцина от ВПЧ пока еще не включена в Национальный календарь профилактических прививок, поэтому о здоровье своего ребенка надо позаботиться самостоятельно.

«Вакцинация от ВПЧ показана не только девочкам, но и мальчикам, так как защищает от разных типов рака», – объясняет врач-инфекционист Маргарита Провоторова. – Более того, вступление в половую жизнь не является противопоказанием, поэтому неправы те, кто отказывается от вакцинации во взрослом возрасте, считая, что они уже могут быть заражены ВПЧ».

Существует несколько видов вакцин от папиллома-вируса.

- Вакцина **церварикс** рекомендована только женщинам. Она защищает от онкогенных штаммов 16 и 18, а также от появления аногенитальных кондилом.
- Вакцина **гардасил** эффективна от 6-го, 11-го, 16-го и 18-го типов ВПЧ. Разрешена к использованию у девочек и девушек с 9 до 26 лет, у мальчиков – в возрасте 9–15 лет.
- Вакцина **гардасил-9** имеет более расширенный спектр защиты от девяти типов ВПЧ. Можно

применять для представителей обоих полов с 9 до 45 лет.

КАКИЕ НУЖНЫ АНАЛИЗЫ?

Самый точный и информативный метод диагностики ВПЧ – анализ крови с помощью полимеразной цепной реакции (ПЦР). Он позволяет определить наличие в организме ДНК вируса, его тип и число копий.

Назначается такое обследование при гинекологических заболеваниях, бурном росте бородавок и папиллом, бесплодии, наследственной онкологии, стойком снижении иммунитета.

Задача врача и пациента – не дать вирусу папилломы размножиться, поэтому наблюдение необходимо проводить пожизненно.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Обнаружение ВПЧ любого типа, даже высокоонкогенного, не является показанием к лечению. Противовирусные препараты назначаются только при появлении симптомов.

В зависимости от локализации болезни инфекцию лечит дерматолог, гинеколог или уролог. Внешние проявления на коже и слизистых удаляют различными методами: прижигание с помощью кислот, азота, лазера, радиолуча.

! Ни в коем случае не надо самостоятельно вырезать или отрывать бородавки. Из-за этого возрастает риск инфицирования раны, заживление будет идти хуже, а на месте папилломы может остаться рубец.

Иммуномодулирующая терапия назначается для профилактики рецидивов. Обязательно следует пролечить и другие инфекции половой сферы.

?! ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ МОЖЕТ САМОПРОИЗВОЛЬНО ПОКИНУТЬ ОРГАНИЗМ?

Да, это может произойти, если у человека сильный иммунитет, который подавляет вирус и «выживает» его из клеток. На это, как правило, уходит до 2 лет. Но нет гарантии, что через некоторое время не случится повторное заражение ВПЧ. Причины, по которым вирус остается в организме, до конца не установлены. Среди предполагаемых факторов риска называют хронические воспаления, курение и алкоголь, частую смену половых партнеров, инфицирование сразу несколькими типами ВПЧ.

? У МЕНЯ ВОПРОС...

Мне 57 лет. Несколько лет назад я лечила вирус папилломы человека, а теперь он опять активизировался. На шейке матки обнаружили признаки воспаления – атрофического цервицита. Как остановить этот процесс?

МАРИНА И.

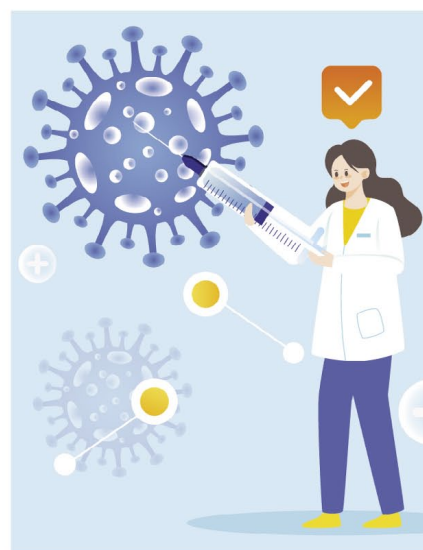
С наступлением менопаузы у женщин наблюдается изменение тканей влагалища, истончение слизистых оболочек. Причиной цервицита могут быть как вирус папилломы человека 16-го и 18-го типа, так и запущенные половые инфекции (кандидоз, хламидиоз, уреаплазмоз).

Важно выявить всех возбудителей болезни, для этого надо обследоваться и лечиться у гинеколога и инфекциониста. После проведения антивирусной терапии против ВПЧ необходимо укреплять иммунитет. Для этого стоит проконсультироваться у врача-иммунолога.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Папиллома-вирус есть практически у каждого человека, поэтому важно позаботиться о профилактике осложнений, которые он может вызывать.

- Соблюдайте культуру сексуальных отношений. Используйте средства защиты и контрацепции.
- Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены.
- Качественно и своевременно лечите инфекционные заболевания, особенно гинекологические.
- Укрепляйте иммунитет: откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь, занимайтесь спортом, закаляйтесь, не поддавайтесь стрессам.
- Любые высыпания на коже и слизистых должны быть обследованы специалистом на предмет наличия папиллома-вируса в организме и риска развития онкологии.
- Для женщин необходимо раз в год посещать гинеколога. При плохом мазке или появлении кондилом, важно обследовать шейку матки.
- При плохой онкологической наследственности нужно проходить регулярные профилактические осмотры.





Рецепты моей бабушки

Я хочу написать о замечательной ягоде землянике.

Мой дядя Иван Трофимович вернулся с войны с большим сердцем и язвой желудка, постоянно мучился от головных болей и простуд. А вылечился он... земляникой!

В то время мы жили у бабушки и, когда наступал земляничный сезон, не пропускали ни одного солнечного денечка, ходили в лес за ягодами, и дядя Ваня ходил с нами. Он съедал по литру земляники каждый день.

За лето дядя значительно поправил свое здоровье, окреп, вылечил желудок, да и нервы пришли в порядок.

В нашей семье земляникой лечили самые разные недомогания, от простуды до несварения желудка. Бабушка готовила из земляничных листочков отвары и настои. Мы с удовольствием их пили.

Отвары и настои из листьев земляники помогают при заболеваниях желудка, печени, кишечника и селезенки, способствуют снижению кровяного давления.

РЕЦЕПТ НАСТОЯ. 2 ст. ложки измельченных листьев земляники положить в термос и залить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 4 часов. Пить по половине или целому стакану 2–3 раза в день на протяжении длительного времени. Настой особенно полезен при подагре и нарушении солевого обмена.

РЕЦЕПТ ОТВАРА. 20 г измельченных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка и варить в течение 10 минут на медленном огне, затем снять с огня и настаивать 2 часа. Процедить и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Н. А. ПАВЛОВА,
п/о Смородинка Вологодской области

От желудочно-кишечных хворей

Земляника – настоящая аптека! В летний сезон ешьте как можно больше этих ягод. Земляника нормализует стул, снижает активность гнилостных процессов в кишечнике, борется с воспалительными заболеваниями желудка.

Советую: запасайтесь ягоды впрок, на зиму. Для этого их можно заморозить в холодильнике или высушить, тогда у вас всегда будет надежное средство от желудочно-кишечных хворей.

Предлагаю свой рецепт замораживания. Землянику надо сначала охладить в холодильнике, залить сахарным сиропом (0,5 кг сахара на 1 литр воды) и заморозить в морозилке.

Ю. И. ЛЮБОМИРОВА,
г. Нерехта Костромской области

При желчнокаменной болезни

При желчнокаменной болезни поможет настой из ягод и листьев земляники. Для его приготовления 1 ст. ложку смеси ягод и листьев земляники заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают внутрь по половине или целому стакану настоя 3 раза в день.

Для снижения давления

При гипертонии хорошо помогает настой листьев земляники. 1 ч. ложку листьев нужно заварить 1 стаканом кипятка, немного настоять и пить как чай.

И. В. ГРИШАКОВ, г. Мурманск

Против болей в сердце



1 ст. ложку листьев и ягод земляники залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса. Пить по 1 стакану вместо чая 3 раза в день.

Можно взять 2 ст. ложки сухих ягод земляники, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, полчаса. Принимать по половине стакана 3 раза в день. Эти настои благотворно влияют на работу сердца.

Против миомы матки

Смешать 5 частей листа земляники с травой зверобоя, пустырника, корой крушины, цветками календулы и ромашки аптечной (каждой травы – по 2 части), травой крапивы (1 часть) и травой тысячелистника (1 часть).

2 ст. ложки этой смеси залить 1 л кипятка, оставить на ночь в термосе, чтобы настоялась. Пить по половине стакана 2 раза в день в течение продолжительного времени с 10-дневными перерывами через каждые 2 месяца.

В. И. СОРОКИНА,
р. п. Таврический Омской области



ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ТЕРАПИЯ

ЛИСТЬЯ ЗЕМЛЯНИКИ НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫ, ЧЕМ ЯГОДЫ

Принято считать, что настоящее лето приходит, как только поспевают земляники. Ее ароматные ягоды и листья содержат массу полезных веществ.

БЕРЕТ СИЛУ ЗЕМЛИ

Название «земляника» имеет корни в древнерусском языке: «земляницей» окрестили ягоду наши предки, потому что она кланяется земле. Были и другие имена: поземка, полонница.

Сейчас землянику без труда выращивают на приусадебных участках. Уже выведено около 3 тысяч сортов садовой ягоды. Но все же люди, которые хотя бы раз пробовали лесную землянику, считают, что по вкусу и аромату она самая лучшая.

По своему химическому составу дикая земляника – настоящая аптека. Ягоды содержат:

- клетчатку, очищающую кишечник;
- фруктозу, дающую энергию;
- глюкозу, улучшающую работу мозга;
- органические кислоты (лимонная, яблочная, аскорбиновая), поддерживающие кислотно-щелочной баланс;
- минеральные соли, участвующие в обменных процессах и формирующие костную ткань;
- пектин, нормализующий работу ЖКТ;
- каротин, стимулирующий иммунную систему;

ВНИМАНИЕ: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Не рекомендуется увлекаться свежими ягодами земляники тем, у кого есть аллергия на аспирин, а также при обострении язвы желудка, мочекаменной болезни, колите и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.



ЗНАЕТЕ?

- Сбирать лесную землянику надо рано утром после высыхания росы или вечером, когда спадет жара.
- Ягоды очень нежные, поэтому перевозить их нужно в одной таре. А чтобы не перебирать, желательно сразу же собирать без мусора.
- Нельзя оставлять собранные ягоды на солнечных и ветреных местах. Дома лучше сразу поставить в холодильник.

- эфирные масла, оказывающие противовоспалительное и успокаивающее действие;
- антиоксиданты, не дающие организму стареть;
- дубильные вещества, защищающие от дисбактериоза.

Другим ягодам лесная земляника ничуть не уступает, а по некоторым позициям даже превосходит. Например, по содержанию **калия** она опережает сливу, малину и крыжовник, а по количеству **железа** – яблоки и вишню.

С цитрусовыми земляника может посоревноваться **аскорбиновой кислотой** (в 100 г 80% суточной нормы). Но главное, что в 10 раз больше витамина С содержат земляничные листья, неудивительно, что раньше их использовали для лечения цинги.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Благодаря своему богатому составу земляника обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, потогонными, мочегонными, кровоостанавливающими, желчегонными, слабительными свойствами.

Лесную ягоду рекомендуют употреблять при авитаминозе, анемии, атеросклерозе, стенокардии и аритмии, нарушениях обмена веществ и ожирении, подагре и мочекаменной болезни, заболеваниях щитовидной железы, воспалениях желудочно-кишечного тракта, кожных проблемах.

Для женщин земляника – эликсир красоты и молодости. Из ягод делают питательные и отбеливающие маски для лица, компрессы от целлюлита, ополаскиватели для волос. В гинекологии антиоксидантная способность ягод помогает справиться с мастопатией, миомой, маточными кровотечениями.

Листья земляники не менее полезны, чем ягоды. Отвар из них понижает артериальное давление и уровень сахара в крови, выводит слизь из бронхов и легких, очищает рот от микробов при полоскании. Сок из листьев эффективен при ранах, язвах и ожогах.



ЦЕЛЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Ягоды добавляют в каши, йогурты, творог, молочные коктейли, салаты, пудинги, кремы для торта, начинки для пирогов и ватрушек. Из них варят компоты, кисели, варенье, джемы; готовят вино, ликер, квас, соусы к мясу и рыбе.

КРЕМ «НЕЖНЫЙ»

Землянику (500 г) протереть через сито, добавить растворенный в воде желатин (20 г), сливки (2 стакана), взбитые с сахаром (100 г). Крем заполнить широкие бокалы и дать ему загустеть. Украсить свежими, разрезанными пополам земляничками.

КОКТЕЙЛЬ «МАТРЕШКА»

Смешать холодную простоквашу или кефир (½ стакана) с соком земляники (¼ стакана), добавить сахар по вкусу. Взбить все миксером. В коктейль добавить кусочек льда и украсить ягодами.