

ВАЖНО НЕ ТЯНУТЬ, А ДЕЙСТВОВАТЬ

Недавно в больнице в травматологическом отделении был свидетелем того, как врач выговаривал родственнику одного из пациентов по поводу того, что тот при травме своего близкого человека не оказал ему первую помощь и не связался сразу же с медицинскими работниками. Насколько я помню, речь шла о разрыве связок, который человек получил во время занятий физкультурой в парке. И вроде как врача вызвали только к вечеру, когда боль уже стала невыносимой, нога распухла. То есть прошло более полусуток. Доктор говорил, что теперь лечение пойдёт куда сложнее и уже стопроцентной гарантии полного восстановления они дать не могут. Неужели так всё серьёзно? Как быстро нужно действовать в подобных ситуациях?

Александр Федосеев, Московская область

Переломы и разрывы связок доставляют немало неудобств, более того, они могут приводить к серьёзным проблемам. Если неправильно оказана первая помощь или человек сам проигнорировал травму, есть риск того, что заживление и реабилитация пойдут неправильно. Ситуация может усугубиться и стать хронической, а в ряде случаев стать причиной обездвиженности.

О ПАСНОСТЬ различных травм, ведущих к разрыву связок или перелому, врачи подчёркивают особенно. Переломы нижних конечностей и разрывы связок опасны частичной или полной потерей функционала: опоры, удержания вертикального положения. Последствия травм могут ограничивать свободное передвижение, занятия любимыми видами спорта. Поэтому залогом качественного выздоровления может стать только **максимально быстрое обращение к врачу.**

Вообще для медиков непонятна ситуация, когда ряд пациентов при таких травмах сразу же не обращаются к врачу, а близкие не везут их в травмпункт. Ведь это же, как правило, очень сильная боль. И сама она не пройдёт. Иногда счёт идёт не только на часы, но даже на минуты.

Поэтому у любого пострадавшего или у его родных и близких должна быть соответствующая памятка, если хотите, свод правил, устав, в котором сказано: если произошла травма и есть сомнения по поводу целостности костей, суставов и связок, не тяните с обращением в травмпункт!

Крайне важно показаться травматологу в первые часы после травмы, желательнее даже в первые час-два, а не через сутки

и уж тем более не через несколько дней. Тогда лечение будет более эффективным и будет больше шансов избежать серьёзных последствий.



Если проигнорировать посещение врача или не соблюдать все рекомендации, можно запустить такие осложнения, как костные мозоли, ложные суставы, неправильно сросшиеся кости. Люди в этом случае могут страдать от метеочувствительности, реагируя на любые изменения погоды и атмосферного давления. Кроме того, могут возникнуть такие проблемы, как пневмония и обострение различных хронических патологий, такое встречается у пожилых людей. На фоне неправильного сращения костей нарушается их полноценное движение, в некоторых случаях кости и вовсе становятся акробатически гибкими. Что касается

проблем со связками, то, если была неправильно пролеченная травма, есть риск того, что суставы потеряют возможность двигаться.

Но вызвать врача или довести родственника до травмпункта — это далеко не всё. При получении травмы важным нюансом является оказание первой помощи. Её просто необходимо уметь оказывать! Именно это является залогом успешной реабилитации. Меры оказания первой помощи зависят от локализации перелома и его сложности. Если произошёл перелом конечности, то в первую очередь надо шинировать повреждённую область и незамедлительно обратиться к врачу. Специалист проведёт обследование (рентген, КТ, МРТ), определит методику лечения.

Дело в том, что переломы различной тяжести требуют разных методов диагностики. Во многих случаях рентген позволяет определить наличие повреждений. При необходимости после рентгена специалист назначит дополнительные обследования. В современных условиях всё больше начинают применять компьютерную томографию, это исследование позволяет специалисту увидеть мельчайшие повреждения кости. Но при незначительных травмах это не совсем оправданная лучевая нагрузка, так как при КТ она выше, чем при обычной рентгенограмме. МРТ как более чувствительный метод в основном применяется при исследовании повреждённых мягких тканей и разрывов связок. Но выбор метода диагностики, само собой, всегда остаётся за врачом.

Так что всё правильно говорил доктор родственнику пациента. Поскольку залог успешного восстановления — своевременно оказанная первая помощь и детально выполненное лечение, назначенное специалистом. Последнее также особенно важно. Самостоятельность проявлять не следует, а необходимо соблюдать все предписания специалиста.

ВОПРОСНИК

ЖЕНЬШЕНЬ И ИМБИРЬ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ

С наступлением осени начала чувствовать вялость, усталость. Часто клонит в сон. При этом не могу сказать, что мало сплю или меня мучает бессонница. И вроде никаких заболеваний у меня не обнаружено. Как поднять свой тонус осенью? Многие советуют чай с лимоном или женьшенем. Но врачи иногда не рекомендуют обращаться к народным средствам?..

Лариса Шебланова, Омск

Хотя автор вопроса утверждает, что спит нормально, всё равно нужно обратить внимание на своё состояние утром. Если каждый день утром человек с трудом просыпается, нужно убедиться, что он достаточно спит. Поскольку сон меньше 6–7 часов приводит к тому, что организм не успевает отдохнуть. Но порой не хватает и этого времени. Многим людям, особенно в осенний период, нужно больше 9–10 часов. Хотя для хронической усталости могут быть и другие причины.

Н Е БУДЕМ напоминать о заболеваниях, которые могут стать причиной вялости, начиная от сердечно-сосудистых и заканчивая чисто гормональными сбоями. Это может быть и нехватка витаминов, в частности витамина D. Чтобы выяснить, какой именно витамин или минерал в дефиците, необходимо сдать анализы. Это нужно для того, чтобы понять, насколько сбалансирован рацион по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов, микро- и макроэлементов.

Если при сдаче лабораторных анализов все показатели в норме, но сохраняются симптомы усталости, можно включить в рацион отвары растений, которые обладают тонизирующим, антиоксидантным и противовоспалительным эффектом. То есть как раз та тема, которую автор затрагивает в своём вопросе.

Взять, например, тот же упомянутый чай с женьшенем. Женьшень богат витамином С, витаминами группы В, в нём содержатся эфирные масла, благодаря которым возникает противовоспалительный эф-

фект. В его составе есть также активные гликозиды, которые помогают работе сердечной мышцы. Женьшень обладает тонизирующим действием, поэтому отвары и чаи с ним лучше употреблять в первой половине дня.



Ещё частенько рекомендуют добавлять имбирь. Считается, что он обладает противовоспалительным, антиоксидантным и антисептическим эффектом. Имбирь содержит витамины Е, С, фолиевую кислоту, железо, калий, который полезен для сердечной мышцы. Поэтому чай с имбирём вполне можно принимать не только для профилактики усталости, но и при простудных заболеваниях.

Диетологи не возражают и очень часто даже рекомендуют эти отвары, травы и другие средства для того, чтобы снять усталость, преодолеть вялость. Но в каждом конкретном случае всё-таки лучше проконсультироваться с врачом.

Уважаемые читатели! Напоминаем, что редакция не даёт индивидуальных рекомендаций. Во всех частных случаях следует обращаться к лечащему врачу. Только он сможет учесть конкретные особенности вашего организма и оказать наиболее эффективную помощь. А все наши рекомендации носят исключительно общий характер.

Материалы подготовил Григорий КОНЕВ, врач

ПРОСТАТИТ? Проблемы с эрекцией? Выход есть!

Простатит поражает важный мужской орган — предстательную железу (простату). Простатит — это боль, измотанные нервы, семейные скандалы, плохой сон, а в перспективе аденома, импотенция и разочарование в жизни! **Регулярный массаж простаты позволит Вам наслаждаться полноценной жизнью!**

Предстательная железа представляет собой небольшой «мешочек», который «обнимает» мочеиспускательный канал и построен из мышечного каркаса, в ячейках которого располагаются железки, производящие специальный секрет.

Этот секрет при эякуляции соединяется с той частью эякулята, который несёт сперматозоиды, и делает её более жидкой, а сперматозоиды — более подвижными.

В юношеском возрасте соотношение железистой и мышечной ткани оптимально. Но с возрастом, из-за застойных и

воспалительных явлений это соотношение постепенно (иногда достаточно быстро) нарушается. При этом мочеиспускательный канал может сдавливаться, что приводит к нарушению мочеиспускания, ослабевает эрекция, возникает дискомфорт и боль.

Для предотвращения застойных явлений в предстательной железе наилучшим средством давно признан регулярный массаж, который обеспечивает усиленную циркуляцию крови в этом органе, убирая застой и воспалительные явления. Но не всегда и не у всех есть возможность посещать курсы массажа у врача-уролога. Тем более, что эти курсы — достаточно дорогое мероприятие. **В этой ситуации единственным выходом является использование вибромассажёра предстательной железы, который идеально имитирует врачебную процедуру.**

Вибромассажёр предстательной железы обладает неоспоримыми достоинствами:

- стимулирует репродуктивную функцию мужчины, нормализует потенцию на долгие годы!
- улучшает микроциркуляцию крови, предотвращает и облегчает боль и воспаление в предстательной железе;
- цена прибора меньше, чем обычная стоимость одного-единственного курса массажа у врача-уролога;
- использование прибора позволяет избежать неловкого общения с чужими людьми на интимные темы.

Стоимость прибора — 3990 руб. Инструкция и батарейка в комплекте.

При заказе укажите код товара **МА-400**



Доставка по РОССИИ бесплатно!
Нейтральная коробка и никаких упоминаний о товаре на посылке!
Оплата при получении на почте.

Способы оформления заказа:

Продиктуйте заказ оператору по телеф.:
8-925-507-33-37
(с 10 до 19 ч МСК)

2) отправьте Ваш заказ как SMS сообщение. В сообщении укажите:
код изделия, Фамилию И.О., подробный адрес на номер +7-925-507-33-37

3) отправьте письмо с указанием **кода, Фамилии И.О., адреса, № телефона (при желании): 111401, Москва, а/я 1, МедПост**