

В чем провинилось тепло? – 2 **Как медики разминулись с природой**

Мы уже говорили с Вами в прошлом выпуске о неприязни современной медицины к дедовским способам оздоровления и закаливания. А ведь история человечества знает немало примеров и в области медицины, и в других областях, когда так называемые достижения прогресса наносили непоправимый вред природе и здоровью человека. И то, что создавалось во благо, приносило зло, а социум, сделав круг, возвращался к секретам, давно известным нашим предкам.

Но, увы, вера во всемогущество современной науки продолжает определять подходы к лечению болезней. А сами врачи, испытавшие на себе в детстве эффективность горчичников и грелок, продолжают называть эти методы «бесполезными», даже «вредными», и игнорировать их истинную ценность! Давайте попробуем разобраться, почему так происходит...

Типичная реакция

Недавно встретила в гипермаркете свою давнюю подругу. Разговорились о семьях, о работе, коснулись, конечно, и здоровья. И тут полились жалобы на слабый иммунитет, частые простуды и другие проблемы со здоровьем.

– У мужа стала болеть поясница, а у меня, частенько, колени.

– А что, – спрашиваю, – делаете с этим?

– Да лечимся – мазями и таблетками. Помогает с переменным успехом. Детвора уже столько антибиотиков и противовирусных напилась. А муж обезболивающими только и спасается.

– Давай в субботу в сауну ходим? – предлагаю с воодушевлением.

– В сауну? Нет! Я боюсь греться! Вдруг нагрею себе чего-нибудь!

– У тебя есть проблема? – забеспокоилась я. – Ты обследовалась?

– Нет, но сейчас почти у всех что-то есть. Врачи не разрешают греться.

Я рассматриваю корзину покупок, оплаченную моей подругой, и удивляюсь: насколько мало подчас люди задумываются об истинной сути здоровья и как часто мыслят навязанными штампами. В выбранных продуктах – сосиски, сгущенное молоко с пальмовым маслом, копченый окорочок, белый хлеб, круассаны и сигареты.

– А ты не боишься себе что-нибудь «наесть», «напить», «надышать», в конце концов? – спрашиваю я.

– Так что теперь – совсем не жить?! – возмущается подруга. – Медики, между прочим, сами почти все курят!

– И при этом не болеют и дольше всех живут... – с сарказмом подвожу итог.

Избегая ответственности

Конечно, я хорошо понимаю докторов. Больных много, и с каждым годом их число все увеличивается. Рабочего времени и, как следствие, должного внимания на каждого заболевшего не хватает. Условия, в которых мы живем, усложняются; количество травмирующих факторов (техногенных, экологических, психогенных и др.) возрастает. Все больше распространяются тяжелые, плохо излечиваемые недуги. Да и больные теперь не те: все «грамотные», «образованные» со всех сторон интернетом, юридически подкованные, разбалованные большим количеством услуг от частных клиник. Недисциплинированные и недоверчивые пациенты могут действительно выполнить

назначения врача неправильно. А ему отвечать! Тут уж не до культуры здоровья. Куда спокойнее все «лишнее» просто запретить. Есть схемы и предписания, спущенные «сверху», по ним и работают. А что до естественных, проверенных поколениями методов оздоровления, то их в этих документах нет и быть не может. Поэтому, какими бы умными, честными и выдающимися ни были наши врачи, они не станут поддерживать немедикаментозные методы лечения. Ведь за это их, мягко говоря, никто не похвалит.

Так в чем же оно провинилось?

В довоенные годы не только физиотерапевты, но и педиатры, невропатологи, хирурги и гинекологи не могли обходиться в своей лечебной практике без тепловых процедур! В Большой медицинской энциклопедии под редакцией Н. А. Семашко (1935 г.) светила советской медицины в своих статьях подробно описывали пользу тепла. А вот после войны лидирующие позиции во всех медицинских отраслях заняла фармакология, вытеснив естественные лечебные методы как устаревшие и малоэффективные. Началась эра лекарственных препаратов, а XX век был назван в медицине веком химии. Однако народ продолжал лечиться по-старинке. Экономя на дорогих лекарствах, наши дедушки и бабушки напаривали себе ноги, дышали над горячей картошкой, ставили горчичники и прикладывали грелки. Вот тут и произошло столкновение интересов. Зачем покупать антибиотики, обезболивающие, противовоспалительные, когда большинству людей помогают простые, веками испытанные припарки и компрессы? И тогда маркетологи хорошо поработали над сознанием масс! Сначала, конечно, были «обработаны» медики. Для этого нашлись и «рычаги», и «кнопки». А потом уже пациентов стали напрямую запугивать, используя хлесткие, агрессивные выражения: «категорически запрещено», «ни в коем случае», «абсолютно противопоказано». И заметьте, мы не слышим таких фраз по отношению к алкоголю, наркотикам, перееданию и малоподвижному образу жизни. Даже на коробке с сигаретами написано «опасно для вашего здоровья», а не «категорически запрещено».

Восстанавливая доброе имя

Да, война за рынок – дело нешуточное! Здравому смыслу остается непонятным, как может быть «категорически запрещено» то, что является частью нашей среды обитания и по природе своей для нас полезно? Процитируем, к примеру, статью из Малой медицинской энциклопедии 1991–1996 г: воздействие тепла на организм сопровождается «улучшением обмена, образованием биологически активных веществ, что способствует активизации процессов регенерации (заживления, омоложения тканей. – *Прим. авт.*). Тепло обладает болеутоляющим и антиспастическим действием... При ряде патологических процессов благоприятную роль играет усиление потоотделения, снижение артериального давления, увеличение частоты дыхания, ослабление тонуса мышц... Показаниями к теплолечению являются заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни и посттравматические изменения центральной и периферической нервной систем, многие заболевания внутренних органов, периферических сосудов, болезни кожи, глаз, уха, остаточные явления после ожогов и отморожений». И это далеко не полный перечень. Тепло легко дозируется, оно неядовито и при внимательном применении имеет гораздо меньше побочных эффектов, чем любые лекарственные средства. Конечно, как и у всех методов лечения, у теплотерапии есть свои противопоказания. Абсолютными из них являются злокачественные новообразования или подозрения на них, кровотечения, активные формы туберкулеза, недостаточность кровообращения II-Б и III степени. Не применяют тепловые процедуры при лихорадочных состояниях, гнойных процессах, не прикладывают к местам с острым воспалением. Нельзя согревать живот при болях

неясного происхождения, а зону печени – при желчекаменной болезни. В остальных случаях применение тепловых процедур сводится к простому правилу: разумно и соблюдая меру. После их проведения нужно отдохнуть, адаптироваться к температуре окружающего воздуха, выпить чистой воды комнатной температуры. Таким образом человек может восстанавливать и укреплять свое здоровье. Конечно, фармацевтические препараты необходимо использовать в тех случаях, когда без них не обойтись, но ведь большинство наших хворей улетучатся от регулярного посещения бани, использования современных аппаратов для прогревания суставов и мышц, обращения к проверенным дедовским способам с картошкой, горчицами и т.д.

Светлана ПАНЧЕНКО