

логов у него нет!). Для эффективности лечения оптимально чередовать противовоспалительные и рассасывающие препараты. Например, в течение суток делать до четырех аппликаций по схеме: сначала **диклофенак**, через 3-4 часа – **троксерутин**, еще через 3-4 часа – **диклофенак** и так далее.

При незначительных ушибах и невыраженном болевом синдроме возможно применение гомеопатических препаратов – **бадяга**, **арника**, **траумель С** и прочие.

При более поверхностных травмах можно применять препараты в виде гелей, при глубоком поражении (ушиб бедра, например) лучше использовать мази, так как они обладают большей глубиной проникновения. И те, и другие наносят легкими втирающими движениями на область поражения 3-4 раза в сутки до полного впитывания. Что же касается компрессов, примочек, повязок с мазями, делать их можно только по рекомендации врача с соблюдением сроков воздействия и дозировки лекарственного вещества!

Важно! Если препараты назначил врач, самостоятельно заменять их можно только на средства с тем же действующим веществом (например, долгит и нурофен – торговые названия ибупрофена) или из общей группы (ибупрофен можно заменить диклофенаком). При этом форму лекарственного вещества менять не стоит: если врач назначил мазь, то и среди аналогов ищите именно мазь!

НЕ ГРЕТЬ И НЕ ТЕРЕТЬ!

Длительность лечения ушибов индивидуальна и зависит от тяжести повреждения, возраста пострадавшего и наличия сопутствующих заболеваний. В среднем оно продолжается 7-10 дней, но при обширных гематомах может быть затяжным.

Что ни в коем случае не следует делать при ушибах:

- растирать поврежденное место;
- применять местно тепло и разогревающие мази, особенно в первые двое суток после травмы и при обширных гематомах – это может привести к осложнениям (распространению воспаления на близлежащие ткани, а в случае с гематомой – к нагноению);
- накладывать фиксирующие, особенно многослойные, повязки, в том числе и на пальцы (исключение – давящая повязка в первые сутки после травмы на конечности, о которой говорилось выше).

При любом виде травмы (даже если самостоятельное лечение уже начато) желательна консультация врача-травматолога для определения характера травмы, объема повреждения и исключения более серьезной травмы (подвывих, вывих, перелом), удаления при необходимости гематомы и назначения адекватного лечения, в том числе и физиотерапевтических процедур (УВЧ, магнитотерапия), если они, по мнению специалиста, потребуются.

Валерия КРОШКИНА,
врач-травматолог-ортопед.

Прошу помощи в поисках места захоронения моего отца – Ивана Петровича Петрова, 1913 года рождения. Призван 23-24 июня 1941 года Инсарским военкоматом Мордовской АССР. На сохранившемся от него с фронта письме (датировано 25 августа 1941 года) адрес: 762, Полевая почта, 766-й артиллерийский полк, подразделение №3.

Мне уже 81 год. И до сих пор я не могу найти никаких сведений об отце. Очень надеюсь, что в год 75-летия Победы узнаю о последнем пути моего отца.

Адрес: Петрову Трофиму Ивановичу, 430910 Мордовия, г. Саранск, с. Куликовка, ул. Дачная, д. 13.

Наши рецепты работают

Боль в колене ушла

Благодаря рецепту из вестника я восстановила поврежденный хрящик в левом коленном суставе. Рецепт: надо взять 2 кг свиных хрящей (но не ушей), поместить в скороварку, залить 3 литрами воды, варить на малом огне после того, как закипит, 5 часов. Потом, как чуть остынет кастрюля, процедить через дуршлаг. Кости останутся граммов 700-900. Ее слить в чашку. Остынет – поставить в холодильник. Верхний остывший жир выбросить – он нам не нужен. А эта жидковатая масса и есть лекарство, которое и восстановит хрящ в коленном суставе. Принимать 1 ст. ложку утром, 1 ст. ложку в обед. Можно с супом. В течение месяца я принимала это, и боль в моем колене ушла.

Адрес: Цукановой Любови Сергеевне, 393956 Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Крылова, д. 133.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт «Холодец взамен инолтры» ученого-биолога Ажуба Газиева, опубликованный в «ЗОЖ» № 16 за 2005 год:

«Купить 2 кг свиных хрящей, положить в скороварку, залить тремя литрами воды и поставить варить минимум на 5 часов. За это время происходит полный гидролиз: реберная кость размягчается и становится похожей на глину, куски мяса выглядят, как тряпки, а хрящ исчезает совсем, развариваясь в бульоне. Варено процеживается через дуршлаг – остается мутный наваристый бульон. Его нужно остудить до комнатной температуры и поставить в холодильник. После застывания получается обычный с виду холодец, но с толстой коркой жира на поверхности – ее можно выбросить.

Оставшийся в миске холодец и есть продукт для лечения артритов, ничуть не уступающий, по мнению биолога, расхваленной инолтре. Употреблять его нужно по 2 ст. ложки в день: одну можно добавлять в суп, другую – съедать как холодец. Лечение продолжать как минимум две недели в соответствии с самочувствием – главное, чтобы ушли нрющие суставные боли».