



нужно. Правда, некоторые из этих способов (например, плюнуть в глаз, поставить острый предмет в углу дома), скорее, из разряда поверий, чем облегчения состояния. Поговорим о более реальных приемах первой помощи.

Применять проверенную народную схему лечения ячменя по совету знакомых можно, но если в первые 2-3 дня она не помогает или даже вызывает ухудшение состояния, самолечение нужно немедленно прекратить и обратиться к врачу за медикаментозным лечением, а может, и для тщательного обследования – во избежание осложнений!

В первые дни появления ячменя можно самостоятельно применять любые антисептические растворы для местного ополаскивания больного глаза – **мирамистин, хлоргексидин водный, отвар аптечной ромашки или коры дуба** (2-3 раза в день в виде примочек или умываний).

Среди приверженцев

народной медицины можно встретить рекомендацию о применении в качестве рассасывающей терапии медовых лепешек в виде компресса на глаз. Способ допустимый, но пользоваться им нужно осторожно, так как мед может спровоцировать аллергию, особенно у детей и у тех, у кого к ней есть предрасположенность.

Применение гомеопатических средств также не возбраняется, но назначать их должен специалист в этой области и только по индивидуальным показаниям.

Что же касается советов промывать глаз теплой чайной заваркой, прикладывать горячее яйцо или мешочек прогретой сухой крупы, соли и тому подобных вещей, скажу только одно: греть ячмень категорически запрещено! По этой же причине нельзя применять согревающие мази и делать согревающие компрессы, ходить во время болезни в сауну и баню, греться в ванне – все это может вызвать

ухудшение состояния.

Чего еще нельзя делать при появлении и лечении ячменя?

✓ Применять в острый период (до двух недель) гормонсодержащие препараты, такие как гидрокортизоновая или декса-гентамициновая мазь, – можно спровоцировать усугубление патологического процесса.

✓ Допускать не только перегревание, но и переохлаждение организма (бассейн, авиаперелеты, нахождение под кондиционером). Это может привести к подрыву иммунитета с дальнейшим ухудшением симптоматики.

✓ Выдавливать ячмень и тереть веки руками – чтобы избежать распространения инфекции в кровь и последующей за этим генерализации процесса.

ГИГИЕНА – ПЕРЕД ВСЕМ

Основой профилактики ячменя является прежде всего строгое соблюдение личной гигиены.

И это касается не только совета не трогать и не тереть глаза грязными руками. Необходимо пользоваться только индивидуальными косметическими средствами (тушь для ресниц, тени и другие средства для век) и гигиеническими предметами быта (полотенце, ватные диски).

Большую роль играет и иммунитет. Тут профилактика развития ячменя (а также и халазiona) сводится к общему оздоровлению и закалке организма, к недопущению резкого переохлаждения и подрыву иммунной системы.

Если ячмень возникает при наличии хронических эндокринных и желудочно-кишечных заболеваний, для профилактики его рецидивов пациентам рекомендуется регулярно обследоваться.

Любовь АМХАНИЦКАЯ, врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.



наши рецепты работают

ИССОП ПОМОГ ДЫШАТЬ

Больше 20 лет назад у меня была тяжелая хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), дышала с трудом, даже ингалятор не помогал. Так продолжалось, пока не нашла в вестнике совет одного из зожевцев применять для лечения траву иссоп. Я очень благодарна этому человеку! Попробовала на себе его рецепт отвара – раздышалась, прошли удушье и одышка, исчез кашель. Пила его года полтора и очень счастлива, что излечилась. Сейчас мне 67 лет, и с моими легкими все в порядке.

С тех пор взяла иссоп на вооружение: он у меня теперь постоянно рас-

тет, и каждые три года я обновляю его посадки. Буду очень рада, если кому-то из читателей тоже поможет эта дивная травка, которую еще называют «голубым зверобоем». Иссоп также снижает давление, обладает ранозаживляющим и противовоспалительным свойствами. Еще хочу добавить, что собирать эту чудо-травку нужно только два раза за сезон – до и во время цветения.

Будьте все здоровы и упорны в лечении!

Адрес: Чернонебой Людмиле Георгиевне, 606524 Нижегородская обл., Городецкий р-н, г. Заволжье, ул. Пушкина, д. 42, кв. 124.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт отвара из иссопа, предложенный Валентином Васильевичем Карасевым из Мордовии. Его письмо «А у меня свой метод против астмы!» было напечатано в «ЗОЖ» № 12 за 2003 год:

«2 ст. ложки травы на 0,5 л воды кипятить 10 минут, томить на слабом огне 7-10 минут. Пить маленькими глотками по 150-170 мл трижды в день за 30 минут до еды (то есть 0,5 л в день). Курс – 10-12 дней.

Детям до 8 лет достаточно пить отвар по 100 мл в течение 4-5 дней».