

Введение

Мария Петровна узнала о страшной болезни из любимой газеты. На страницах издания сообщали, что все ее беды — боли в спине и суставах — происходят оттого, что в организме накапливается лишняя соль. Автор приводила несколько рецептов, которые должны были избавить Марию Петровну от ужасной хвори. Чтобы раз и навсегда победить это самое отложение солей, женщина стала регулярно по утрам пить чай из листьев груши и земляники, обед запивать отваром птичьего горца и смородины, а к ужину настаивать усики винограда. Однако поясница стала болеть сильнее. «Соли выходят!» — обрадовалась Мария Петровна. Когда начались сильные мигрени и онемение рук, женщина почувствовала неладное. После того как стало тяжело ходить, пришлось обратиться к врачу.

Диагноз «отложение солей» появился в советское время и до сих пор вызывает дружное недоумение зарубежных врачей, ведь он не обозначает конкретного заболевания. Среди больных, которым поставлен этот диагноз, также нет единодушия, особенно когда «отложение солей» замечено без помощи врача. Нетипичные боли в спине и суставах списывают на залежи лишней соли, которая накапливается в нашем организме с годами. Больные стараются есть меньше соленого и лечиться народными средствами, о которых довольно много написано в последние годы, — и вредят сами себе. Потому что любой способ борьбы с «отложением» должен начинаться одинаково: с похода к врачу. К какому врачу обращаться, что делать после правильной диагностики, как помочь себе при сильных болях и о многом другом я расскажу в этой книге.

Глава 1

Отложение солей: что имеют в виду пациенты

«У меня отложение солей!» — эту фразу нередко приходится слышать докторам, звучит она и в беседах приятелей и соседей, когда речь заходит о здоровье. В ход сразу же идут советы «бывалых» пациентов о том, что, мол, самое главное — соблюдать диету, что нужно выводить шлаки и делать чудодейственные упражнения. Отложение солей воспринимается как всем известная болезнь. В то же время, если разобраться, в это определение разные люди вкладывают совершенно разный смысл.

Что же подразумевается под этим словосочетанием?

«Я мучаюсь отложением солей уже 15 лет. Спина болит почти постоянно, тяжести я носить не могу — сразу начинают болеть плечи. Иногда так бывает: разболится спина и шея — не могу заснуть, тогда пью обезболивающее, обычно ортофен. Я вначале думала, что это ревматизм, но в поликлинике мне сказали, что никакого ревматизма у меня нет, да и на погоду я не реагирую. Я думаю, все это из-за того, что у меня в позвоночнике соли отложились, вот он и заостенел».

Мария Ильинична, 69 лет, пенсионерка

«Отложение солей я у себя заметила несколько лет назад. Сильно начали хрустеть суставы пальцев рук, по утрам болят, руки как будто скованы. Знаете, я увлекаюсь йогой и разными системами очищения организма, и мои учителя как раз говорят о том, что это может быть просто зашлакованность организма — ведь мы живем в большом городе. Я принципиально не принимаю никаких лекарств, стараюсь выводить токсины и шлаки из суставов с помощью очищения клизмами и растительным маслом, занимаюсь дыхательной гимнастикой. Пока, честно

говоря, результатов нет, но ведь шлаки из суставов, как говорит мой учитель, выгнать очень сложно».

Елена, 32 года, декоратор

«Я еще молодая женщина, но, как ни странно, уже обнаружила у себя отложение солей. Знаете, как у бабушек, бывает, хрустят суставы и спина? Мне еще только 26, но у меня та же проблема — стоит потянуться, как начинает прямо-таки все трещать. В детстве я занималась гимнастикой, подростком увлекалась скалолазанием — у меня все всегда получалось, меня считали вполне перспективной. Но потом, когда я поступила в институт, на третьем курсе вышла замуж и родила ребенка, я эти увлечения забросила. Может, и зря. Как вы думаете, если бы я продолжала занятия, соли откладывались бы не так сильно?»

Анна, 26 лет, экономист

«У меня отложение солей в шее. Шеей я шевелить практически не могу, запрокинуть ее мне проблематично — начинает кружиться голова, а позвонки хрустят каждый раз, когда я начинаю крутить головой. К врачу я не обращался — а что он мне скажет? Я и сам все про себя знаю. Конечно, не мешало бы вес скинуть, хотя бы килограммов двадцать, может, тогда бы легче стало, но пока что-то не получается. Я шеей занимаюсь как могу: по утрам вращаю ею, голову наклоняю и запрокидываю, сам себе разминаю мышцы. Растираюсь барсучьим жиром, бывает, шерстяным шарфом заматываю. Я так рассудил, что если при радикулите от этого польза, так, может, и мне с шеей моей поможет? Бывает больно, конечно, шею разминать, но я и через боль все это делаю. А то как же, так и совсем можно от этих солей закаменеть».

Дмитрий Иванович, 59 лет, лесничий

«У меня соли отложились главным образом в коленях. Ходить много мне трудно, колени хрустят невероятно. Опухают тоже. Особенно если целый день на ногах. Потом вечером так ноют, что я уже и не знаю, что приложить. Я примочки делаю — жена димексид разводит, говорит, хорошо боль вытягивает. Спиртом тоже растираю, мазь у меня есть со змеиным ядом — вот ею тоже мажу. Ну, не знаю, особо не помогает. Гимнастикой никакой я не занимаюсь — какая гимнастика, всю жизнь у станка, это пусть те, кто на работе целый день сидит, гимнастику

делают. Я где-то прочитал, что нужно меньше соли есть — мол, она в суставах и откладывается, так я уже суп не подсаливаю, как раньше. Еще видел по телевизору, что при отложении солей полезно примочки с мочой делать — не знаю, наверно, не буду этим заниматься. Разве что совсем если прихватит. Если очень сильно колени болят начинают — бывает, приму что-нибудь обезболивающее, названия я не помню, в аптеке что-то дали».

Игорь Николаевич, 62 года, токарь

Профессиональные медики, скорее всего, сразу заметят в этих описаниях симптомы нескольких совершенно разных заболеваний. Есть ли в этих историях что-то общее? Да, несомненно. Во-первых, все, что пациенты описывают как отложение солей, в основном складывается из нескольких конкретных симптомов. Боль, хруст, ограничение подвижности — вот симптоматика, которую приписывают отложившимся солям. Хрустеть при этом могут спина (вся или отдельные участки), суставы (опять-таки все или только некоторые). Иногда преобладает один из симптомов, в некоторых случаях все они выражены очень четко. Всегда ли проблема заключается именно в отложении в тканях кристаллов солей? Конечно нет! Это нужно хорошо понимать.

Вторая характерная черта в данных случаях — люди, обнаружившие у себя отложение солей, как правило, не спешат на прием к врачу. Симптомы заболевания чаще всего нарастают постепенно, исподволь и не выглядят слишком серьезными, а у нас, как известно, «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Кроме того, популярная литература предлагает огромное количество народных и нетрадиционных способов лечения на любой вкус, начиная от эзотерических подходов к детоксикации и заканчивая растираниями со всевозможными субстанциями — от барсучьего жира до пчелиного и змеиного яда. Нередко пациенты годами (с переменным успехом) лечатся самыми разными способами, из которых небольшая часть действительно хороша, обоснованна и проверена вековыми народными традициями, еще одна часть не приносит никакой пользы, но и не вредит (за исключением того, что, увлекшись такой терапией, пациент может попасть к врачу уже с запущенным заболеванием), а еще одна часть, к сожалению, может навредить напрямую. Поэтому к нетрадиционной медицине нужно подходить с осторожностью и доверять только проверенным советам.