Автор: Administrator
20.07.2008 07:38 -



Как избежать отеков при проблемах с почками?

Появление отеков объясняется избыточной задержкой воды и натрия в организме. Поэтому желательно либо совсем отказаться от соли, либо ограничить ее потребление. Разрешается употреблять не более 1,5-3 граммов соли в сутки. Не нужно добавлять ее во время приготовления пищи. Лучше подсолите блюдо за столом. Так гораздо легче определить ее количество.

Следует обратить внимание и на продукты. Нужно постараться дать своему организму столько белков, сколько ему необходимо. Больше включайте в свой рацион молочнокислых продуктов. А также нежирного мяса и рыбы, курицы, которые лучше кушать в отварном виде. Если вам однажды захочется побаловать себя жареным, то мясо или рыбу сначала отварите и лишь после этого поджаривайте или запекайте.

Любителям колбасы, ветчин, консервов и сыров придется с ними распрощаться. Ведь они содержат много соли. Замените обычный хлеб бессолевым.

Помните, что общее количество употребляемой вами жидкости – это напитки, супы, жидкие каши – не должно превышать 5 стаканов в день.

Исключите из своего рациона мясные, рыбные и грибные бульоны, а также подливы, говяжий, свиной и бараний жир, копчености, острые блюда и закуски. Также нежелательны крепкий кофе и чай.

Что действительно пойдет на благо, так это листовые овощи – сельдерей, петрушка, укроп, тмин, зеленый лук, а также чеснок. Помимо принесенной пользы, они еще и заменят собой соль, воспринимать несоленую пищу будет легче.

Готовьте себе блюда из картофеля, творога с кефиром и зеленью, овощные салаты с клюквой, брусникой, черной смородиной. Соли калия, которых много в картофеле, овощных и фруктовых соках, чернике, выведут из организма лишнюю влагу.

В жаркую погоду приходится пить несколько больше обычного. Особенно страшиться этого не стоит. Благодаря обильному потоотделению организм сам посодействует выводу жидкости. Но с питьем не нужно заходить слишком далеко.

Не забывайте летом про отличные мочегонные средства – арбуз и дыню. Они отлично утолят жажду. Для большего эффекта желательно употреблять их сразу после сбора.

Прежде чем прибегнуть к приему лекарственных препаратов, попробуйте сначала проверенные натуральные средства. Например, сок из свеклы, моркови и свежих огурцов в равной пропорции. Либо соки из зелени петрушки, сельдерея. Одна треть стакана этой смеси зачастую эквивалентна одной мочегонной таблетке.

Соки можно принимать как по отдельности из каждого растения, так и готовить всевозможные комбинации. Последнее предпочтительнее, так не возникнет привыкания организма к одному и тому же соку.

Особенно эффективен такой мочегонный коктейль. Смешайте по стакану сока калины, рябины, полстакана сока лимона, 100 г меда и три столовые ложки экстракта разных растений – фитолизина. Его можно приобрести в аптеке. Принимайте смесь по одной столовой ложке 3 раза в день после еды. Храните коктейль в холодильнике не больше 2 дней.

Не забудьте об испытанных средствах: листе толокнянки, брусники, черной смородины, березы, траве хвоща полевого, ягодах можжевельника, семенах льна, листьях и плодах

шиповника и земляники. Если у вас нет времени самим готовить фитосборы дома, то более удобной альтернативой является растительный препарат Цистон, таблетки которого содержат порошки и экстракты мочегонных лекарственных трав. С разрешения врача можно воспользоваться аптечными мочегонными сборами, гомеопатическими препаратами.

В фитолечении существуют три основных правила:

Во-первых, составы лекарственных смесей следует менять каждые 1-1,5 месяца лечения

Во-вторых, необходимо устраивать периодические перерывы в приеме трав на 2-3 недели
В-третьих, употреблять фитопрепараты следует преимущественно во второй половине дня с учетом биологических ритмов мочеполовой системы
Если эффект от фитотерапии оказался незначительным, то к вам на помощь придут лекарственные препараты-диуретики. Начать их прием придется с малых доз, постепенно повышая. Довольно часто их принимают постоянно из-за привыкания к их воздействию.

Благодаря влиянию электромагнитных импульсов на кожу, схожих с импульсами нервной системы, уменьшается воспаление в почках, улучшается выведение мочи, сокращаются сроки лечения.

Специалисты рекомендуют

Для занятых людей можно предложить альтернативу, не только не уступающую домашней фитотерапии, а даже превосходящую ее по эффективности. Это препарат Цистон, содержащий экстракты лекарственных растений, а известно, что экстракты представляют собой более концентрированную вытяжку активных веществ, чем отвары и соки, которые мы можем приготовить в домашних условиях.

В состав Цистона входят экстракты семи лекарственных растений, которые оказывают выраженное мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое действие. Наличие у растительных компонентов антибактериальной активности позволяет применять

Цистон в комплексном лечении циститов.

Цистон выпускается в таблетках, а не в виде пасты или раствора, что делает его использование очень удобным. Рекомендуется принимать по 2 таблетки 2 раза в день в течение 4-6 недель.