

**АЛЕКСАНДР ТУТОВ**

**МЕДИЦИНСКИЕ  
СОВЕТЫ**

**Для вас и вашего здоровья**



Александр Тутов

**Медицинские советы. Для  
вас и вашего здоровья**

Издательский дом «Сказочная дорога»

2017

УДК 006.95:930  
ББК 22.61+63.227

**Тутов А. Н.**

Медицинские советы. Для вас и вашего здоровья / А. Н. Тутов —  
Издательский дом «Сказочная дорога», 2017

ISBN 978-5-4329-0124-8

Книга известного врача-невролога и мануального терапевта Александра Николаевича Тугова состоит из трех частей. В первой – советы и рекомендации по различным неврологическим заболеваниям, во второй – ответы на актуальные вопросы, в третьей затрагиваются проблемы нашего здравоохранения. А.Н. Тутов является автором методики лечения заболеваний шеи и «Практического массажа». Этими методами на ноги поставлены тысячи больных.

УДК 006.95:930  
ББК 22.61+63.227

ISBN 978-5-4329-0124-8

© Тутов А. Н., 2017  
© Издательский дом «Сказочная  
дорога», 2017

# Содержание

Об авторе	6
Статьи о медицине	9
Алкоголь и неврологические заболевания	12
Боли в позвоночнике и беременность	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Александр Николаевич Тутов**

## **Медицинские советы. Для вас и вашего здоровья**

© Тутов А.Н., 2017

© Издательский дом «Сказочная дорога», оформление, 2017



## Об авторе

В 1989 году окончил Архангельский государственный медицинский институт, факультет – лечебное дело. За время учебы подработывал медбратом в кожно-венерическом диспансере – в процедурном кабинете, фельдшером приемного отделения, гипсовым техником. Занимался научной деятельностью в студенческих научных кружках по патанатомии, кожным и венерическим болезням, помогал в сборе материалов по теме «„Острый живот” и беременность» А.Н. Баранову<sup>1</sup>. Субординатура – по акушерству и гинекологии. Интернатура<sup>2</sup> в Котласской городской больнице и Шипицинской районной больнице по терапии. Во время этой специализации исполнял обязанности участкового терапевта, заведующего инфекционным отделением, работу «скорой помощи» в районе, главного акушера-гинеколога района (месяц).

---

<sup>1</sup> Алексей Николаевич Баранов, ныне профессор, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Северного государственного медицинского университета (СГМУ), г. Архангельск. – *Здесь и далее прим. редактора.*

<sup>2</sup> *Интернатура* (лат. *internus* – внутренний) – первичная последипломная специализация выпускников медицинских институтов по одной из врачебных профессий, проводимая после сдачи государственных экзаменов, на базе лечебно-профилактических учреждений под наблюдением и руководством соответствующей кафедры вуза. Проходящих интернатуру называют интернами. Интернатура является составной частью обязательного полного медицинского образования. Окончившим интернатуру присваивается сертификат врача-специалиста и диплом об окончании интернатуры.



В 1991 году в Государственном институте дальнейшего усовершенствования врачей в г. Запорожье получил специализации – «Неврология», «Мануальная терапия». С 1991-го по конец 1996 года был врачом-неврологом поликлиники и стационара Котласской отделенческой больницы, где последние два года заведовал неврологическим отделением. В 1993 году – специализация «Неврология» в Ярославле, в 1995-м – специализация «Железнодорожная неврология» (Москва).

С 1996-го по 2001 год – депутат Архангельского областного собрания. В 2001 году окончил Северо-Западную академию Государственной службы при Президенте РФ в Санкт-Петербурге по специальности «Менеджер государственного управления. Государственное и муниципальное управление: специалист по работе с персоналом».

Специализации – «Неврология» (Архангельск, 2007, 2012, 2016), «Врач общей практики» (2006), «Семейная медицина» (2012), «Экспертиза нетрудоспособности» (2012).

С 2010 года преподает массаж в СГМУ.

Член Союза писателей России с 1998 года. Автор 27 книг, в том числе книги «О медицине» (2011).

Участник боевых действий в Югославии, был ранен, имеет награды. Лауреат различных литературных премий, в том числе международной премии «Золотой Витязь» за книгу «Русские в Сараево». Возглавляет региональные отделения двух литературных фондов.



Студенческая юность. Александр Тутов (1-й слева) с сокурсниками Андреем Поповым и Алексеем Максимовым. Архангельский мединститут. 1984 г.

## Статьи о медицине







В медцентре на работе. Архангельск. 2017 г.

## Алкоголь и неврологические заболевания

Напиваться, конечно, плохо. И все об этом знают. Даже на бутылках и коробках с алкоголем имеются предупреждающие надписи: «Противопоказано лицам, страдающим неврологическими заболеваниями». Там, конечно, еще пишут про заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, печени, а также про опасность употребления алкоголя при беременности. Но в этой статье мы попытаемся разобраться вред алкоголя именно при неврологических заболеваниях.

Начнем с того, что при ряде неврологических патологий пить действительно нельзя или лучше не рисковать, потому что последствия могут быть непредсказуемыми. Но надо признать, что есть случаи, когда алкоголь может принести достаточно ощутимую пользу.

Сразу оговоримся: это не значит, что я собираюсь проповедовать пользу алкоголя. Просто я хочу рассказать о тех случаях, когда он может быть полезен. Кстати, некоторые алкогольные напитки сначала появились именно как лекарства. Это потом отдельные лица стали употреблять их в неумеренных количествах. А все, как говорится, хорошо в меру.

В бытность свою заведующим неврологическим отделением мне неоднократно приходилось отмечать, что у людей, пострадавших от инсульта (в основном – от ишемического, так как при геморрагическом слишком высокая смертность), есть заметные отличия в восстановлении двигательных функций конечностей.

У тех, кто поступил в состоянии алкогольного опьянения или хотя бы со следами алкогольного опьянения, восстановление проходило значительно легче и с меньшими патологическими последствиями. Впрочем, это вполне объяснимо – алкоголь рассасывает атеросклеротические бляшки. Тем самым снижает риск и последствия ишемического инсульта. Но алкоголь оказывает влияние и на другие неврологические заболевания.

Начнем с минусов. Так называемые парезы нервов верхних, реже – нижних, конечностей чаще всего встречаются после обильного употребления спиртных напитков, когда человек, перебрав, падает как подрубленный и засыпает, передавив весом тела какую-то из своих рук. Просыпается, а за ночь он так отдавит руку, что происходит ишемия нерва, и рука перестает слушаться. Некоторые пугаются, думают, что инсульт мозга, а это просто периферический инфаркт, так как нерв лишается нормального кровоснабжения за счет механического сдавливания. Потом будет много проблем по восстановлению.

В очень большом количестве, да еще если его мешать с различными видами напитков, алкоголь может привести к серьезному удару по вегетативной нервной системе. А это может привести к вегето-сосудистым кризам, «разболтанности» вегетативной нервной системы. Именно это чаще всего во время похмелья приводит к остановке сердца. Не надо бояться в этой ситуации воспользоваться «опохмелькой» – это может быть и рассол, и напитки типа «Тана», «Айрана», кумыса, да и алкоголь (лучше – коньяк или, на худой конец, качественная водка) в дозах до 70–100 мл окажется полезен. Главное – вовремя остановиться.

Медицинские исследования показывают, что умеренно пьющие живут в среднем лет на семь больше непьющих, но сильно пьющие живут совсем мало.

Когда-то я начинал делать научные исследования на тему (название примерное): «О влиянии алкоголя на болевой синдром при заболеваниях позвоночника». Стали смотреть, какой эффект оказывает алкоголь, если у человека сильные боли в позвоночнике, в конечностях. Выяснилось, что при болях во время обострений остеохондроза алкоголь может оказать выраженное обезболивающее и расслабляющее действие. Человеку становится значительно легче. Но тут надо отметить, что в данном случае «полезным» алкоголем являются далеко не все напитки. Наиболее эффективными оказываются два – это коньяк и сухое (лучше – красное) вино. Сладкие, полусладкие, ликеры, крепленые и прочие подобные напитки больше вредны,

так как содержат сахар в избыточном количестве. Они лишь усиливают отек оболочек мозга, в том числе и спинного. Дозы алкоголя также должны быть умеренными. Если это коньяк, то не больше 100–120 мл, если сухое вино – 200–250 мл.

При всей эффективности использования алкоголя, надо напомнить самое главное – к сожалению, основная масса граждан не может остановиться на столь умеренных дозах. А при передозировках целебный эффект превращается из полезного в совершенно противоположный. И уже не пользу несет, а усиливает вред, наносимый непосредственно патологическим процессом, связанным с обострением заболевания позвоночника.

Так что если вы можете себя контролировать, то пользуйтесь умеренными дозами алкоголя. Если нет, то лучше терпеть и продолжать лечиться медикаментозными способами. Или, как я считаю, методами мануальной терапии и остеопатии.

## Боли в позвоночнике и беременность

Боли в позвоночнике и беременность – это проблема, с которой сталкивались и сталкиваются многие женщины. Чаще всего боль в позвоночнике вызвана осложнениями остеохондроза. Её возникновение можно разделить на следующие подвиды:

- с осложнениями остеохондроза приходилось сталкиваться до беременности;
- осложнения остеохондроза возникли во время беременности;
- осложнения остеохондроза возникли после беременности и родов;
- имеется патология в виде аномалий развития позвоночника или таза, сколиоз, и это провоцирует боли в позвоночнике;
- наличие грыжи дисков позвоночника.

Теперь можно считать редкостью, если женщину во время беременности не беспокоят боли в спине.

Почему это происходит? Причин достаточно много. Основными являются: изменение центра тяжести, смена гормонального фона, психоэмоциональный фактор, сама нагрузка, как физическая, так и эмоциональная, во время родов. Потом начинается период общения с ребёнком. Ребёнок растёт, прибавляет в весе, и, соответственно, увеличивается нагрузка на шейно-грудной отдел позвоночника матери.

Мне приходилось встречать женщин, которые продолжали грудное вскармливание даже тогда, когда ребёнку было уже больше двух лет. Не говоря о том, что к этому времени от грудного молока толку практически не было, можно представить себе, какую постоянную, пусть и умеренную, хроническую нагрузку при каждом кормлении испытывали эти женщины.

В этот период чаще страдают верхние отделы позвоночника.

Увеличивает частоту возникающих осложнений, связанных с позвоночником, и то, что наблюдается очень высокий процент женщин со сколиозом, страдающих *компьютерным синдромом*, гиподинамией или, наоборот, занимающихся трудом, связанным с неадекватными для женского организма нагрузками. Сами роды усиливают нагрузку на пояснично-крестцовый отдел, может пострадать копчик. То есть в разные периоды беременности страдают разные отделы позвоночника.

Чем опасны боли в позвоночнике во время беременности? Чаще всего обострение возникает в поясничном отделе позвоночника, что и неудивительно, так как основная нагрузка при беременности ложится на нижнюю часть позвоночника. Бывает, под воздействием эндокринных изменений и психоэмоциональной нагрузки обостряются боли в шейном и грудном отделах, в первую очередь тем, что вызывают напряжение мышц таза и подвздошных мышц. Это приводит к патологической импульсации спазмированных мышц в различные отделы центральной нервной системы, что ведет к сбою согласованной работы нервной и эндокринной систем. В результате возникает рефлекторное повышение тонуса матки. А от этого исходит угроза прерывания беременности.

Чтобы снизить угрозу, надо снять гипертонус с подвздошных и ягодичных мышц. Это достигается различными приёмами мануальной терапии и приёмами постизометрической релаксации. Но об этом позже.

Если проблемы с остеохондрозом возникали ещё до беременности, то лучше заняться профилактикой возможных осложнений как можно раньше. Набор специальных упражнений, посещение бассейна, профилактический массаж снизят риск обострения. В начале беременности необходимо посетить врача-ортопеда и мануального терапевта с неврологическим образованием.

Ввиду того, что при беременности пользоваться большинством лекарств опасно, а то и вовсе противопоказано, ведущими методами лечения становятся мануальная терапия и остео-

патия. К предупреждению возникновения обострений остеохондроза надо отнестись со всей серьёзностью: как и всякое заболевание, его лучше предупредить, чем лечить. Особенно учитывая то, что приходится отвечать не только за своё здоровье, но и за здоровье ребёнка.

Возникает вопрос: а что делать, если боли в спине впервые возникли во время беременности? Главное – не паниковать. Как мы уже говорили, методов лечения в этом случае немного. Покой, горчичники или перцовый пластырь на больное место, ровное, умеренное тепло «русской» печки (если удастся найти). В летнее время к позвоночнику можно прикладывать распаренные листья лопуха. Незаменимым может оказаться использование специальных медицинских корсетов, которые помогут подобрать в специализированных ортопедических магазинах. Вместе с хорошим вертебрологом (мануальным терапевтом) можно избавиться от болей в спине или значительно их снизить, тем самым предупредить развитие возможных осложнений.

Чаще всего начинают с приёмов постизометрической релаксации. Суть этих приёмов заключается в сочетании активных движений пациента с принудительными движениями врача. Грамотная мануальная терапия значительно сокращает риск прерывания беременности, преждевременных родов, а также предупреждает различные осложнения. О мануальной терапии для лечения заболеваний позвоночника во второй половине беременности нет твёрдого мнения среди специалистов. Некоторые считают её излишне опасной, ведущей к возникновению преждевременных родов, другие считают, что отказ от подобного лечения делает более вероятным возникновение выкидыша. И, судя по наблюдениям, вторые более близки к истине.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.