

8 главных болезней лета. Кто рискует больше всех и как можно защититься.



1. Сердечно - сосудистые заболевания.

Изматывающая жара приводит к тому, что пульс учащается и давление поднимается. Из-за обезвоживания кровь густеет, становится менее насыщенной кислородом, это может спровоцировать гипоксию, обмороки, инфаркты и инсульты.

Что делать: регулярно принимайте препараты, назначенные врачом. Всегда имейте при себе нитроглицерин. В жаркую погоду ограничьте физическую активность. Носите головной убор. Сократите потребление жирной пищи, не допускайте обезвоживания организма, пейте достаточное количество жидкости. Осторожнее с водными процедурами — холодная вода опасна для тех, кто склонен к спазму сосудов.



2. Гипертиреоз (гиперфункция щитовидной железы)

Солнечная радиация, жаркая погода и избыток йода (который может возникнуть на море) приводят к повышению активности щитовидной железы.

Что делать: не жарьтесь на солнце.

3. Аэроотит, бароотит (летние подвиды отита)

Чтобы заработать аэроотит, достаточно отправиться в полёт с лёгким насморком или обострением аллергии. Во время взлёта и посадки за счёт перепада давления увеличивается риск попадания инфекции из носоглотки в среднее ухо.

Что делать: во время ныряния периодически делайте глотательные движения (во время которых слуховая труба открывается и давление в носоглотке выравнивается с давлением в среднем ухе). Выйдя на берег, удалите воду из ушей (попрыгайте то на одной, то на другой ноге). Если у вас хронический отит, перед купанием заложите уши ватными тампонами, смазанными вазелином.



4. Миозит (воспаление мышц).

Возникает у тех, кто любит спать или подолгу сидеть около кондиционера (это равносильно тому, что зимой подолгу находиться около открытого окна).

Что делать: отлежаться, чтобы обеспечить мышцам полный покой, пройти курс массажа, разогревающих процедур, поделать водочные или полуспиртовые компрессы, а внутрь принимать противовоспалительные настои.

5. Кожные инфекции.

Лето — время открытых тел и невольных телесных контактов (например, в общественном транспорте), где легко подхватить чесоточного клеща или грибок, вызывающий микроспорию (стригущий лишай). Если прогуливаться по пляжу или вдоль бортика бассейна без сланцев, можно подхватить микоз (грибок), инфицированию которым способствуют ссадины и ранки на ногах.

Что делать: избегать прямых телесных контактов, заклеивать пластырем ссадины и ранки на коже, на пляже пользоваться сланцами и не садиться на траву или песок — только на

подстилки. А тревогу нужно бить при появлении первых симптомов болезни — пятен на коже (лишай), кожного зуда (чесотка), шелушения и трещин на ногах (грибок).



6. Укусы насекомых

Укусы комаров, пчёл, ос, слепней, шершней, шмелей чреваты токсическими реакциями.

Что делать: прогноз на выздоровление во многом зависит от того, какие меры были приняты в первый час после укуса. Первым делом нужно удалить жало, высосать яд из ранки, для приостановки его распространения выше ранки наложить жгут, принять антигистаминный препарат (зиртек, кларитин). Меры профилактики просты — избегать мест, где обитают жалящие насекомые, закрывать открытые места, пользоваться репеллентами.

7. Ангина, ларингит, фарингит

Порция мороженого, ледяная газировка из холодильника, купание в холодной воде.

Что делать: тёплое обильное щелочное питьё (подогретая минералка, зелёный чай, клюквенный морс), сухое тепло на шею (подойдёт шерстяной шарф). Если врач диагностирует ангину — без лекарств не обойтись. Эта болезнь даёт серьёзные осложнения на сердце и почки.



8. Кишечные инфекции

Их более 30. Болезнетворные микроорганизмы обитают в окружающей среде, воде, продуктах, с огромной скоростью распространяются в жаркую погоду, а в организм человека попадают с пищей, водой или через грязные руки. Вирусы очень заразны, поэтому люди болеют «дружно» — семьями или производственными коллективами.

Что делать: для нейтрализации токсинов нужны сорбенты — смекта, полифепан. Для восстановления водного баланса — солевые препараты (регидрон, оралит). Залог быстрого выздоровления — обильное питьё. До полного исчезновения симптомов инфекции лучше отказаться от еды, а первой пищей должны стать каши, которые обволакивают и успокаивают кишечник, — рисовая, овсяная. Помните, рвота и понос — защитные реакции организма, которые позволяют ему избавиться от токсинов. Профилактика кишечных инфекций - чистые руки и хорошо вымытые продукты, которые хранятся с соблюдением всех правил.