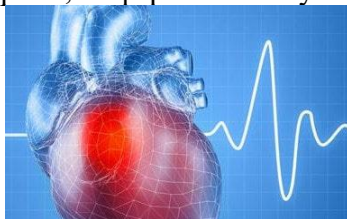


8 главных болезней лета. Кто рискует больше всех и как можно защититься.



1. Сердечно - сосудистые заболевания.

Изматывающая жара бесполезна даже для здорового сердца — оно качает кровь в ускоренном режиме. Это 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. Усиленная выработка гормонов служит пусковым механизмом к возникновению гипертиреоза, симптомы которого — постоянное чувство жара и потливость, перепады настроения, учащённое сердцебиение, отёчность вокруг глаз (со временем — их выпячивание), потеря веса при повышенном аппетите, постоянная жажда, учащённое мочеиспускание, тремор рук, выпадение волос. Потребуется долгое и серьёзное лечение под контролем специалистов.

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. Первые симптомы — снижение слуха, стреляющие боли, шум и звон в ушах. Для профилактики закапайте в нос перед полётом сосудосуживающие капли (галазолин, санорин, нафтизин). Бароотит возникает у тех, кто не умеет нырять или ныряет, не дождавшись, пока пройдёт простуда.

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 находится около открытого окна). Проснувшись, вы обнаружите, что мышцы ломит, как после интенсивной физической работы, дотронуться до них невозможно, при движении боль увеличивается, а мышечная слабость со временем нарастает.

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. Могут возникнуть сильные местные реакции (отёки, покраснения, увеличение лимфатических узлов) и токсические реакции (тошнота, рвота, озноб, боль в суставах), головные боли, рвота, повышение температуры, а то и падение артериального давления, удушье, потеря сознания.

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. Если же вас укусил клещ, каждый из которых может оказаться переносчиком опасных заболеваний, необходимо показаться врачу, даже если вам кажется, что всё в порядке.



7. Ангина, ларинит, фарингит

Порция мороженого, ледяная газировка из холодильника, купание в холодной воде. Охлаждение гортани или организма активизирует вирусы и бактерии, которые постоянно живут в носоглотке. Как результат — больное горло.

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. Возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи и, как правило, не изменяют ни вкус, ни цвет, ни запах продукта. Итог заражения -слабость, рвота, понос, высокая температура.

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.