

Узнать о хронической болезни поможет осень

Межсезонье — коварное время. Отдохнувший организм осень встречает обострением гастрита, язвенной болезни и различных инфекций. Но не спешите отчаиваться. Подготовьтесь. Человек остро ощущает на себе изменения в природе: уменьшение светового дня, понижение температуры воздуха, перемену давления... Кто-то осенью чувствует вялость, кто-то впадает в депрессию, а кто-то и вовсе ложится в больницу.

ПОЧЕМУ ЖЕ МЕЖСЕЗОНЬЕ ПРИНОСИТ СТОЛЬКО ПРОБЛЕМ?

Как ни странно, причиной межсезонных обострений у людей с хроническими заболеваниями может стать летнее переутомление организма. Летом мы любим ездить по городам и весям, а ведь даже выходные за городом могут стать причиной недомоганий. Перемена влажности и климата заставляет организм приспосабливаться. Возвращаясь в холода, мы также проходим акклиматизацию. Иногда организм не успевает вовремя отреагировать, и болезнь застигает нас врасплох. Шоковое состояние выражается в гормональном дисбалансе: увеличивается потребность в новых гормонах, повышается расход витаминов.

Известно, что к 30 годам почти у каждого проявляются хронические заболевания. И многие можно вычислить не сразу. В таком случае межсезонье — лучшее время узнать о себе всё. В список осенних обострений, кроме хронических заболеваний, попадают ОРВИ, гипертония, проблемы с сердечно-сосудистой системой.

НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ

Чтобы осенние заботы не восприни-



мались свалившимся грузом, почаще себя балуйте.

Стрессы способны подтачивать нервную систему. Освободить голову от трудных мыслей и наладить сон помогут успокоительные.

В минуты напряжения старайтесь расслабиться. Психологи предлагают очень интересный и действенный метод. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себя в состоянии счастья и спокойствия, ощутите окружающую вас обстановку на запах (может, это свежесть росы или аромат цветов), нарисуйте воображаемую картину яркими и сочными красками. Делая упражнение, возьмите себя правой рукой за левое запястье. Пусть эта точка ассоциируется с положительным настроением. Для закрепления ощущений потребуется повторять упражнение в течение недели хотя бы раз в день. После в любой ситуации, требующей расслабления, достаточно будет взять себя за запястье, и рефлекс сработает.

ОСЕНЬЮ БОЛЕН — ЗИМОЙ ЗДОРОВ

Переболев осенью, мы получаем иммунитет, который защитит нас на всю зиму. Организм вырабатывает защитные тела, готовясь к зимним холодам. Стараться заболеть специально, конечно, не нужно. А вот повысить иммунитет другими методами попробовать стоит.

Специалисты советуют держать организм в чистоте (очищение от шлаков, употребление сбалансированной пищи, наружная гигиена).

Не избегайте физических нагрузок. Очень полезна для укрепления иммунитета ходьба в быстром темпе.

Закаляйтесь. Принимайте контрастный душ (1—2 мин.).

Насыщайте организм витаминами, макро- и микроэлементами.

Следите за сводками погоды, чтобы одеваться соответственно «настроению» природы.

Семь мифов о «правильной» жизни

Сегодня модно быть здоровым человеком, вести здоровый образ жизни. А уж сколько рекомендаций в связи с этим обрушивается на наши головы! Не обходится тут и без мифов.

Итак, мы не сомневаемся в том, что:

1. СПОРТ ПОЛЕЗЕН ВСЕМ, ТАК ЧТО ЗАНИМАТЬСЯ ИМ МОЖНО БЕЗ ОПАСКИ

Полезен-то он полезен, вот только мало кто способен определить границы своих возможностей. Поэтому порой вместо живительного воздействия физических упражнений человек получает травмы, рвет связки, нарушает нормальную работу мышц, а также «зарабатывает» проблемы с сердцем и давлением.

2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМА

Организм после ночного отдыха проснуться еще не успел, так что делайте упражнения или не делайте, пользы здоровью они не принесут никакой. Поэтому, после того как прозвенел будильник, следует приступить сначала к водным процеду-

рам, с их помощью полностью выйти из сонного состояния и только затем переходить к зарядке, а никак не наоборот.

3. ЕСТЬ НА НОЧЬ КРАЙНЕ ВРЕДНО

Это не совсем так. Ужинать вредно только менее чем за 1,5—2 часа до сна, поскольку таким поздним приемом пищи вы навредите своему пищеварению. Время же вашей трапезы может быть и весьма поздним, если вы привыкли ложиться спать не рано. Правда, жирной и от души прожаренной пищи, действительно, лучше избегать, чтобы и сон был крепче, и организм во время сна лучше отдыхал.

4. ВОЛНЕНИЯ, ЕСЛИ ОНИ ВЫЗВАНЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, НИКАКОГО ВРЕДА ЧЕЛОВЕКУ НЕ ПРИНЕСУТ

И это тоже опасное за-



блуждение. Нервное перенапряжение, даже если оно вызвано самыми что ни на есть положительными событиями, так же вредно, как и спровоцированное событиями негативными. Даже «от счастья» можно испытать стресс, взлет артериального давления и т. п.

5. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ДОЛГИХ ЛЕТ ЖИЗНИ

Человек, даже ведущий правильный, с точки зрения медиков, образ жизни, живет не на необитаемом острове: его окружают и инфекции, и микробы, и болезни, и стрессы. Кроме того, долголетие любого из нас в немалой

степени зависит и от наследственности. Следовательно, здоровый образ жизни делает наше существование и приятным, и менее проблемным, а вот долгих лет жизни, увы, гарантировать не может.

6. БЕГ ТРУСЦОЙ НУЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

По мнению специалистов, это неправда. Бег способен значительно травмировать суставы, так как это — серьезнейшая нагрузка на организм. А вот ежедневно заниматься быстрой ходьбой в незагазованных уголках города — как раз то, что нужно, поскольку подобное занятие связано с наименьшим риском для здоровья.

7. САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ ПОЗВОЛЯЮТ НЕ ПОЛНЕТЬ И АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНЫ

Очередное заблуждение. Калории в них имеются тоже и в значительном количестве. Значит, на фигуре это не может не отразиться. Кроме того, доказано, что сахарозаменители еще и стимулируют аппетит. Ну а если их употреблять слишком много, может случиться диарея. Вот и судите сами.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЗАЩИТА ОТ ХИМИИ

Вы, конечно, знаете, что посуду надо мыть в перчатках, но не делаете этого? А ведь от этого так страдают руки! Кожа становится сухой, на ней появляются трещины... Руки быстрее стареют!

Химическая атака

Средства бытовой химии содержат химические соединения, которые могут вызвать аллергию или усугубить многие хронические заболевания, в том числе болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, меланому.

Наибольшую угрозу для здоровья представляют содержащиеся в моющих средствах фосфаты, поверхностно-активные вещества (ПАВ): их состав в продукте не должен превышать 2—5%. Также очень вреден хлор, поэтому ищите средства, не содержащие его. Большинство людей нормально переносит средства для мытья посуды, на фоне остатальной бытовой химии они менее аллергенные.

Что происходит

Если не защищать кожу от воздействия средств бытовой химии, может произойти следующее:

1. Контактный дерматит — это самая легкая форма аллергической реакции. Она возникает, если средство бытовой химии попало на незащищенную кожу.

2. Аллергический дерматит может возникнуть не только при использовании нового средства, но и стать реакцией на уже проверенное, если оно вышло, например, с какой-то новой добавкой.

Также реакция кожи на моющее средство может возникнуть на фоне употребления продуктов, вызывающих аллергию: малины, клубники, цитрусовых и других.

Причем проявления дерматита могут выходить за рамки места контакта, например, образовываться не только на руках, но и на плечах, шее, предплечьях.

Симптомы аллергического и контактного дерматитов:

● через 15—20 мин. после контакта может возникнуть ощущение зуда, ● покраснение, ● припухлость, ● отек и пузыри.

Что делать

● Вымыть пораженный участок кожи проточной водой без мыла.

● Смазать пораженный участок смягчающим кремом, но не гормональным. Поможет также любой крем с витамином F.

● Если появился отек, сделайте примочку. Возьмите марлевую или хлопчатобумажную салфетку, смочите в свежем заваренном черном чае и приложите ее к пораженному участку. Через 5 минут снова опустите салфетку в чайный рас-

твор. И так нужно делать в течение 40—60 мин. Это поможет снять отек и успокоить кожу.

● После снятия воспаления приступайте к лечению:

— обратитесь к дерматологу;

— ограничьте потребление аллергенных продуктов — это все консервы, соленые и острые продукты, алкоголь;

— соблюдайте диету: включите в рацион крупы, овощи, клетчатку и кисломолочные продукты.

Меры предосторожности

Если соблюдать ряд правил, можно защитить свою кожу и себя от вредного воздействия бытовой химии.

● Не забывайте про перчатки. Идеально, если они будут иметь хлопковую подкладку. Если «правильных» перчаток нет, наденьте сначала хлопковые тонкие перчатки, а сверху — плотные резиновые. Такие меры предосторожности нужны при работе с агрессивными бытовыми химическими средствами для мытья ра-

ковин, ванн, унитазов.

● Читайте этикетки! Выбирайте те средства, в которых отсутствуют такие опасные вещества, как аммиак, ацетон, хлор.

● Тщательно смывайте моющие средства с поверхностей, чтобы не было контакта с их остатками — это также может стать причиной аллергической реакции.