

# МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

АЛЛЕРГИЯ

Наверное, самая неприятная аллергия — на солнце. Все на пляж, а тебе хоть в подвале всё лето живи. Тем не менее это нередкий недуг, страдают от него больше женщины. Печально, что часто он передается по наследству по материнской линии.

Предрасположенность к солнечной аллергии можно заподозрить еще в детстве. Обычно у двух-, трехлетних малышей появляется сыпь, которая потом исчезает, и ребенок не чувствует дискомфорта. Картина повторяется в подростковом возрасте.

Нередко непереносимость солнца длится всю жизнь. А бывает, с возрастом проходит. Иногда она появляется у взрослых людей, и совершенно внезапно. Известен случай, когда 60-летняя женщина со смуглой кожей и темными волосами, любившая позагорать,

вдруг стала покрываться волдырями после небольшой прогулки по солнцу. Так что, солнечная аллергия может начаться у любого человека и в любом возрасте.

Медики считают, что к подобной аллергии прежде всего приводит неправильное питание. Де-

фицит витаминов А и Е делает более вероятной непереносимость ультрафиолета. Кроме того, аллергия провоцирует и дисбактериоз кишечника. Значит, надо нормализовать микрофлору кишечника, ежедневно пить кисломолочные напитки, содержащие лактобактерии.



## СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ СОЛНЕЧНАЯ АЛЛЕРГИЯ

◆ **Минут за 20 до выхода на улицу нужно наносить на кожу солнцезащитные средства, которые продаются в аптеках. Ходить надо не по солнечной, а по теневой стороне улицы. И на пляже лучше появляться рано утром или поздно вечером. В особо тяжелых случаях придется исключить и пляж.**

◆ **Если же проявления крапивницы незначительны, то можно немного позагорать, предварительно нанеся на тело крем с высоким солнцезащитным фактором.**

◆ **Восприимчивость к солнцу усиливает цитрусовые и вызывают фотодерматоз. Поэтому не рекомендуется есть апельсины, мандарины, грейпфруты. Про апельсиновый и прочие цитрусовые соки тоже придется на время забыть, потому что сок останется на губах и через некоторое время может вступить в реакцию с солнечными лучами — губы распухнут и начнут чесаться.**

◆ **Фотодерматоз может вызвать различная косметика: дезодоранты, духи, средства от загара и губная помада. Снять зуд и уменьшить отек поможет сырой картофель, натертый на мелкой терке. Его надо завернуть в несколько слоев марли и наложить на лицо минут на 15. Для этой же цели используют белокочанную капусту или свежий огурец.**

Все эти советы подходят при незначительной аллергии. В серьезных случаях лечение назначает врач.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### КОНТАКТ

«Моя 12-летняя дочь совсем не слушает меня и делает вид, будто не замечает моих просьб, но мне не хочется наказывать ее.

Подскажите, как себя вести, чтобы дочь начала прислушиваться к моим просьбам и делать то, о чем я ее прошу?»

Светлана, 35 лет.  
г. Орел.

Самый простой способ привлечь внимание — обращаться вежливо и говорить тихо и медленно. Прежде чем что-то сказать, убедитесь, что девочка смотрит на вас, попросите ее отвлечься и повернуться к вам. Когда вы будете смотреть друг на друга, дочь в большей степени оценит важность диалога.

Не раздражайтесь, если ребенок не мчится к вам по первому зову. Иногда подросткам сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится.

Разговаривая с дочерью и давая ей поручения, постарайтесь выражать мысли кратко и точно. Подростков раздражают длинные разговоры. Главное в вашей ситуации — наладить контакт с дочерью. Для этого заинтересуйтесь ее проблемами и переживаниями, говорите с ней о том, что ее волнует.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

# РАСТЁМ ВО СНЕ И НАЯВУ

**Миф 1.** Будущий рост ребенок получает в наследство от родителей.

**Верно.** Каждый из нас берет от родителей определенный набор генов. Часто на росте малыша сказывается наследственная информация от бабушек и дедушек, дядей и тетей. Очень редко могут «приложить руку» дальние родственники.

**Миф 2.** Если ребенок вдруг перестал расти, он не сможет нагнать упущенное время.

**Верно и неверно.** Все зависит от того, насколько сильно нарушился график роста. При этом нужно помнить, что периоды активности чередуются с паузами. Это нормально. Более длительные остановки бывают связаны с инфекциями, которые требуют от малыша сил для выздоровления и мешают расти и набирать вес. Впрочем, как только болезнь проходит, ребенок быстро нагоняет упущенное.

Другое дело, если речь идет о тяжелых хронических болезнях, которые нарушают пищеварение или мешают некоторым продуктам усваиваться в организме. К задержке роста могут привести и

проблемы с почками, сердцем, дыханием, избыток гормонов.

**Миф 3.** Если ребенок родился маленького роста, он не будет высоким.

**Неверно.** Длина тела новорожденного не позволяет предсказать, каким будет его рост в будущем. Если малыш генетически запрограммирован стать богатырем, он им станет, особенно если в детстве не столкнется с серьезными болезнями.

**Миф 4.** Интенсивные занятия некоторыми видами спорта мешают детям расти.

**Верно.** Росту мальчика могут повредить занятия тяжелой атлетикой (например, штанга), поэтому их стоит отложить до тех пор, пока не закончится переходный период. До этого возраста полез-

нее заниматься плаванием. Оно снимает нагрузку с позвоночника и позволяет гармонично расти и развиваться.

**Миф 5.** Дети растут во сне.

**Верно.** Мозг вырабатывает гормон роста в первой половине ночи, в фазе глубокого сна. Однако для роста и развития детям полезно спать не только ночью, но и днем. Считается, что малышам до 11 лет необходимо спать 10 — 11 часов в день, а детям постарше — до 9 часов.

**На заметку.** Существует два основных пика роста ребенка. Один приходится на возраст от рождения до 5 лет (причем только за первый год жизни ребенок вырастает на 25 процентов). Второй пик — время полового созревания, которое обычно начинается лет в 10 и продолжается до 14 лет. За это время девочки вырастают на 18 сантиметров, а мальчики — на 25. После этого наступает период застоя: юноши и девушки почти совсем перестают расти. Если зрелость наступает раньше положенных сроков, окончательный рост ребенка может оказаться небольшим, а если позже — позволит ему добраться до заветных вершин.

## МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### БУТЕРБРОД ПРИ АНЕМИИ

Когда была студенткой, страдала анемией. Вроде молодая, сильная, а гемоглобин низкий. Как-то рассказала об этом женщине, у которой квартировали, когда ездили убирать картошку. Она посоветовала съесть каждый день сладкий бутерброд. На черный хлеб (чем более грубый помол, тем лучше) намазать слой сливочного масла, а сверху — слой меда (лучше темных сортов). Съесть бутерброд надо в первой половине дня. Не знаю, в чем

тут секрет, но я последовала совету, и состояние мое улучшилось.

Н. КОЗЛОВА.

### КАРТОФЕЛЬНАЯ КОЖУРА ДЛЯ НОГ

Никогда не выбрасывайте очистки от картофеля. Отварите их, остудите, воду не сливайте. Эту кашу переложите в тазик и опустите туда ноги. Картофельный раствор эффективно снимает усталость ног, смягчает и питает кожу, что тоже очень важно.

А. ПЕТРОВА.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### ВИТАМИНЫ ИЗ МОРСКОЙ ПУЧИНЫ

«Медики советуют чаще употреблять морепродукты. Что к ним относится (из того, что предлагает торговля в нашей области) и чем таким особенным они полезны?»

А. СОКОЛОВ.  
Орловский р-н.

На вопрос нашего читателя отвечает врач-диетолог Г.А. МЕДВЕДЕВА:

— Действительно, многолетние медицинские исследования установили низкий процент сердечно-сосудистых заболеваний у народов, потребляющих много рыбы и морепродуктов. У них же отмечена гораздо меньшая заболеваемость раком.

К морепродуктам относятся мидии, креветки, крабы, кальмары, морская капуста (ламинария) и другие. При малой жирности эти продукты являются источником полноценных белков, по содержанию микроэлементов они намного превосходят мясо животных. Также благоприятно сказываются на механизмах свертывания крови, снижая опасность образования тромбов. Содержащийся в морепродуктах йод стимулирует образование гормонов щитовидной железы, которые активизируют расход холестерина.

Морская капуста превосходит любой вид овощей по содержанию макро- и микроэлементов. Она содержит магний, необходимый для нормального функционирования надпочечников, марганец и хлор — для гипопифиза, железо — для половых желез и органов кроветворения, кобальт и никель предотвращают нарушения в работе поджелудочной железы и препятствуют развитию сахарного диабета.

Морская капуста содержит антагонист холестерина, который способствует растворению холестериновых отложений на стенках сосудов. Витамины В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub> препятствуют возникновению сухости кожи и слизистых оболочек, конъюнктивитов. Рекомендуются при ожирении, атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни сердца, заболеваниях щитовидной железы, анемии, переломах костей, повышенных нагрузках и стрессах.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.