

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 усиливают 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 перелайте 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 гипофиза, 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 В₆ и В₁₂ 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.