

Если прогуливаясь по улице в холодное время года, вы обнаружили на коже красные пятна, в горле неожиданно запершило, а из глаз и носа потекло, не пугайтесь, это не приступ какого-то экзотического заболевания. Скорее всего, вы стали жертвой аллергии на холод: при понижении температуры воздуха у некоторых людей появляются такие симптомы, как насморк, сыпь и слезливость, но стоит вернуться в теплое помещение, как хворь отступает.

ЧУВСТВУЯ КОЖЕЙ

Самой распространенной кожной реакцией на мороз является холодовая крапивница. В ходе исследований, проведенных учеными, выяснилось, что чаще от нее страдают женщины (в 70% случаев). Обычно «дебют» заболевания приходится на возраст 25—30 лет, как правило, после перенесенных инфекционных заболеваний. Сначала поражаются места, не защищенные от воздействия неблагоприятных погодных условий (лицо, руки, уши, слизистая губ), а со временем и остальные участки тела. На морозе кожа начинает зудеть, появляются отек и плотные высыпания розового или белесоватого цвета.

Только не путайте холодовую крапивницу с нормальной реакцией организма на резкую смену температуры. В последнем случае краснота и зуд проходят через 20—30 минут. Если неприятные ощущения сохраняются несколько часов (вплоть до двух суток), скорее всего, это холодовая аллергия.

При тяжелых формах заболевания могут наблюдаться слабость, озноб, общее недомогание, понижение артериального давления,

ПРОФИЛАКТИКА

Аллергия на холод

головная боль, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение. В отдельных случаях имеют место тошнота и боль в области живота. Причем эти признаки часто возникают, когда человек уже отогревается — через 15—20 минут после возвращения с улицы.

Если заболевание не

стоит вернуться в теплое помещение, как симптомы моментально исчезают. Так продолжается до самой весны. Медики называют это состояние псевдоаллергическим ринитом. Бороться с ним несложно: за 10—15 минут до выхода из дома желательнее закапать в нос капли с антигистаминным

свойством к свету, а в теплом помещении симптомы резко пропадают, пора бить тревогу. Речь идет о псевдоаллергическом конъюнктивите. Столкнувшись с этим неприятным заболеванием необходимо за 2—3 часа до выхода из дома использовать глазные капли с противовоспалительным действием. И обязательно пройти обследование у офтальмолога.



КРИОКРЕМ ДЛЯ ГУБ

Помимо прочих неприятностей холод может вызвать метеорологический хейлит. Под воздействием ветра и мороза красная кайма губ воспаляется, становится сухой, покрывается мелкими чешуйками, появляются язвочки. Поэтому перед выходом на улицу губы нужно густо намазать гигиенической помадой (если не желаете обходиться без декоративной, то

носит наследственный характер, то без применения специального лечения оно проходит в среднем через 6—7 лет. Своевременное обращение к квалифицированному специалисту поможет значительно ускорить этот процесс.

Но бывает и так, что аллергия на холод является следствием какого-либо заболевания или скрытой патологии. Очень часто ее провоцируют вялотекущие инфекции, интоксикации и нервно-вегетативная дисфункция. Поэтому при первом же подозрении на аллергию необходимо установить причину заболевания.

МАССАЖ ДЛЯ НОСА

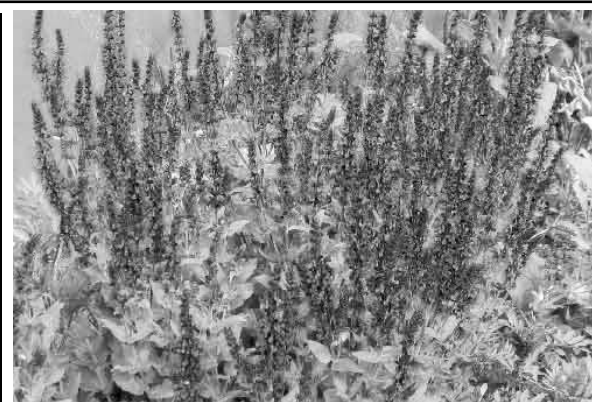
Еще одна форма аллергии на холод часто маскируется под легкую простуду. На морозе начинает закладывать нос или, напротив, из него течет в три ручья, но

эффектом. А вот сосудосуживающие типа нафтизина и галазолина использовать категорически нельзя. Находясь на морозе, необходимо дышать только через нос, желательнее прикрыв его шарфом. Если симптомы не исчезают, сделайте точечный массаж. Для этого нужно приложить боковые стороны больших пальцев к крыльям носа и выполнять быстрые вращательные движения по часовой стрелке на протяжении 1,5—2 минут.

НЕ ВЕРЬ СЛЕЗАМ СВОИМ

Стоит в зимнее время выйти на улицу, как глаза начинают слезиться. Пустить на морозе две-три скучные слезы вполне естественно. Но если красоты зимнего пейзажа скрывает от взора водопад беспричинных слез, веки краснеют, чешутся, возникает повышенная чув-

ствительность к свету, а в теплом помещении симптомы резко пропадают, пора бить тревогу. Речь идет о псевдоаллергическом конъюнктивите. Столкнувшись с этим неприятным заболеванием необходимо за 2—3 часа до выхода из дома использовать глазные капли с противовоспалительным действием. И обязательно пройти обследование у офтальмолога.



ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА

Доктор шалфей

Шалфей — одно из самых популярных и любимых лекарственных растений, известное почти каждому человеку с детских лет. **Заболело горло** — врач назначает полоскание с шалфеем; **заболел зуб, воспалилась десна, появились прыщи** — всюду нас выручает шалфей. **В листьях шалфея содержатся флавоноиды, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, витамины Р и РР, горечи, фитонциды, а также значительное количество эфирного масла (до 2,5%). Шалфей обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, тонизирующим, спазмолитическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, отхаркивающим и противоопухолевым действием.**

РЕЦЕПТЫ В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Шалфей дает хороший лечебный эффект при кашле, бронхите, пневмонии, туберкулезе легких. В таких случаях его лучше заваривать на молоке и выпивать горячим на ночь: столовую ложку сырья залейте стаканом молока, вскипятите на медленном огне, дайте немного остыть, процедите, затем вновь вскипятите, прикрыв крышкой. Шалфей можно использовать для полосканий, ингаляций и влажных турнд.

Пожилым людям для продления жизни и стимулирования нервной системы можно приготовить шалфейное вино: 80 г листьев шалфея залейте литром сухого белого вина, настаивайте 8 дней, принимайте по 20—30 мл после еды.

Благодаря наличию эфирных масел настой шалфея повышает секреторную активность желудочно-кишечного тракта, оказывает спазмолитическое действие. Он эффективен при спазмах, воспалении в желудочно-кишечном тракте, а также при воспалительных заболеваниях почек, мочевого и желчного пузыря. Для приготовления настоя берут столовую ложку травы, заливают 200 мл крутого кипятка, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

При воспалениях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчного пузыря шалфей назначают также в виде чая: столовую ложку измельченных листьев заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 20—30 минут. Пьют по полстакана 3—4 раза в день во время еды.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Шалфей не следует принимать в повышенных дозах или свыше трех месяцев, так как он может вызвать раздражение слизистых оболочек. Противопоказан при остром нефрите, а также при беременности.

ПРИРОДНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

Шалфей известен и как прекрасное косметическое средство. Его применяют в качестве лосьона для лица: в молодом возрасте — при юношеских прыщах и угрях, а в зрелом — как надежное омолаживающее средство, повышающее упругость кожи. В таких случаях из шалфея готовят в домашних условиях лосьон или протирают кожу кусочками шалфейного льда (настой шалфея, замороженный в специальных формочках). Для приготовления лосьона чайную ложку листьев шалфея заливают стаканом кипятка, настаивают до остывания, процеживают и этот настой смешивают с водкой в соотношении 1:1. Настой шалфея очень хорошо очищает, освежает кожу лица и шеи, предупреждает появление морщин.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ученые не оставляют надежды найти истинную причину того, почему люди набирают лишний вес.

Погода и лишний вес

Этой теме посвящено множество исследований, а недавно ученые из Шотландии выяснили, что к появлению лишнего килограмма ведет пасмурная погода.

Это объясняется тем, что в пасмурную погоду организм не получает достаточное количество витамина D, естественным источником которого является солнечный свет. Когда в организме не хватает витамина D, уменьшается выработка гормона лептина, который сигнализирует мозгу о насыщении. В результате человек переедает и набирает вес.

Это же исследование показало, что полным людям подкожный жир мешает получать витамин D от солнечного света. Витамин поглощается жиром и остается в нем, не попадая в кровь. Полным людям ученые советуют есть больше пищи, богатой витамином D, например яйца или жирную рыбу.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Отвар из семечек

Кто не любит подсолнечные семечки? С удовольствием щелкают их и молодые, и старые, и больные, и здоровые. Хотела бы поделиться фирменным рецептом отвара из семечек, помогающего понизить артериальное давление.

Рецепт этот проверен годами и лично, и на родных-знакомых.

Способ приготовления отвара прост: нужно всыпать в эмалированную кастрюлю 0,5-литровую банку подсолнечных семечек, залить 2 л холодной воды, поставить на плиту, довести до кипения и на медленном огне кипятить ровно два часа. Снять, остудить и выпить в течение дня.

Отвар этот действует очень



быстро и дает стойкий эффект: давление постепенно и надолго снижается.

**Н. ИВАНОВА.
г. Орел.**