

ПРОФИЛАКТИКА

# ОПАСНЫЕ МЕЖСЕЗОНЬЯ

## КОГДА ОНИ БЫВАЮТ И КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ ОТ ИХ ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ?

**Есть такие периоды в году, неблагоприятные для здоровья — межсезонья. Это промежуток в несколько дней на границе сезонов — времен года: конец весны — начало лета, конец лета — начало осени и т. д.**

Межсезонья — это интервалы с 21 февраля по 8 марта, с 23 апреля по 7 мая, с 23 июня по 7 июля, с 24 августа по 8 сентября, с 24 октября по 8 ноября. В эти периоды организм ослаблен, иммунитет снижен, поэтому человек становится особенно уязвимым перед любой инфекцией. Естественно, это нужно учитывать, чтобы сохранить здоровье и бодрость духа.

Снижайте любые нагрузки в эти периоды, откладывайте (по возможности) какие-то трудоемкие проекты, высыпайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, слушайте спокойную (лучше классическую) музыку.

Ежедневно, утром и вечером, выпи-

вайте по стакану отвара плодов шиповника с 1 ст. ложкой меда. В шиповнике много рутина, который повышает свертываемость крови, делает ее более густой, поэтому не надо делать отвар очень насыщенным. Отвар готовьте с вечера: ошпарьте кипятком горсть ягод, варите 5—15 минут, засыпьте в термос, залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь.

Ешьте больше чеснока (причем не обязательно его жевать: маленький зубчик можно просто проглотить, залив прохладной кипяченой водой). Он содержит фитонциды, которые, с одной стороны, подхлестнут иммунную систему, а с другой — обезвредят большую часть той заразы, что попадает в организм.

В течение дня массируйте пальцы рук и ладони, там много биологически активных точек, стимуляция которых пойдет иммунитету (да и всему организму) на пользу.

Займитесь водными процедурами. Начните с обтирания: смочите в воде комфортной температуры льняное полотенце и сильно разотрите им все тело. Повторите два раза, затем вытрите сухим махровым полотенцем. Постепенно снижайте температуру воды. Затем переходите к обливаниям. Продолжительность процедуры — не более 1 минуты.

**В принципе, перечисленных рекомендаций достаточно, чтобы пережить период межсезонья без каких-либо проблем. Если же вы все-таки будете чувствовать себя неважно — пропейте курс любых поливитаминов (особенно это относится к весенним и осенним межсезоньям).**



**Короткий световой день, ветер и осадки не лучшим образом отражаются на наших глазах. К весенним проблемам добавляются привычные моменты из жизни: компьютер, телевизор, чтение в транспорте... Как при этом сохранить зрение? Вот несколько полезных советов.**



СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ

## Отчего глаза страдают

### РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

У монитора есть две особенности, которые вредны для глаз. Во-первых, изображение на компьютере складывается из множества мельчайших точек, что неблагоприятно для восприятия картинкой глазом. Во-вторых, яркость монитора неестественна для глаза. Это заставляет нас сильно напрягать зрение. Кроме того, при работе за компьютером человек начинает реже моргать, и слезная жидкость испаряется с поверхности роговицы, не успевая восстанавливать так называемый слезный мениск. Из-за этого возникает ощущение «песка» в глазах, а это один из главных признаков синдрома сухого глаза, который может привести к дистрофическим изменениям сетчатки.

#### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

1. Расстояние от монитора до глаз не должно быть меньше 30—40 см.

2. Во время работы время от времени надевайте очки, которые корректируют точечное изображение и яркость.

3. Делайте перерыв на 10—15 минут после каждого часа работы. В это время сделайте зарядку для глаз:

- прикрепите на окно стикер (наклейка), задержите на нем взгляд в течение 4—5 сек., затем переведите его на предмет за окном. Повторите 5—6 раз;

- рисуйте взглядом в воздухе фигуры: квадраты, круги, треугольники;

- потрите ладони друг о друга, затем приложите их к закрытым векам. И так 5—6 раз.

4. Поставьте указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Двигайте палец к носу, следя за ним глазами — вперед-назад, вправо-влево. И так 5—6 раз.

### ЧТЕНИЕ В ТРАНСПОРТЕ

Когда человек читает или работает, он фокусируется на изображении. В результате движения книга или журнал колеблются, и происходит изменение фокусного расстояния. Глазная мышца вынуждена постоянно менять свой тонус, что провоцирует усталость глаз и приводит к близорукости. Не менее опасно и чтение при плохом освещении.

#### КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА:

- люди с заболеваниями глаз;
- те, у кого наблюдается начальная стадия близорукости.

#### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

1. Выбирайте книги, где шрифт не очень мелкий и не крупный. Буквы должны быть комфортны для восприятия.

2. Следите за осанкой, чтобы не нарушалось кровообращение головного мозга и органы зрения получали достаточно питания.

### ГАЗОВАЯ ПЛИТА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Сам газ не является опасным, а вот пары, которые исходят от

кипящей пищи, испаряют слезную жидкость.

#### КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА:

- люди, которые проводят много времени за приготовлением пищи на газовой плите.

#### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

1. Не наклоняйтесь близко к кастрюле или сковородке, где готовится пища.

2. Чаще моргайте и зажмуривайте глаза.

### КОСМЕТИКА

Тушь и тени для век часто вызывают раздражение глаз, ведут к конъюнктивитам.

#### КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА:

- женщины, предрасположенные к аллергическим реакциям.

#### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

1. Смывайте косметику на ночь.

2. Старайтесь использовать гипоаллергенные косметические средства.

3. Не смывайте косметику мылом, применяйте специальные средства для снятия макияжа, чтобы лишний раз не раздражать слизистую оболочку глаз.

4. Ежедневно перед сном делайте компрессы с чаем или ромашкой: заварите пакетики, остудите их, закройте глаза и положите на верхние веки на 10—15 мин.

## Икота, перейди на Федота!

**Речь пойдет о такой невинной (только на первый взгляд), но иногда буквально изматывающей напасти, как икота. Согласно опять же народной примете, человек начинает икать, если его кто-то вспоминает. И с этим даже можно согласиться, если икота или проходит сама в течение, скажем, получаса, или ее удается остановить каким-либо подручным средством. Во всех остальных случаях, особенно если приступы повторяются регулярно и снять их очень и очень трудно, икота — возможный признак сразу нескольких, порой серьезных заболеваний.**

### ЧТО ТАКОЕ ИКОТА?

Это — непроизвольный, сильный и короткий вдох (обычно многократно повторяющийся), обусловленный внезапным судорожным сокращением диафрагмы, при котором голосовая щель сильно сужается (или закрывается вовсе; вот откуда берется характерный звук «ик!»). Диафрагма, как известно, участвует в дыхании, а управляет ее работой диафрагмальный нерв, при раздражении которого и происходит судорожное сокращение мышц.

#### Чаще всего к раздражению диафрагмального нерва приводит:

- слишком поспешное поглощение пищи или жидкости, сопровождающееся дополнительным заглатыванием воздуха;

- поедание большого количества жирной пищи за ко-

роткий промежуток времени. Кратковременная икота — не беда, а вот упорная, долго не прекращающаяся может быть признаком:

- инфекционного поражения диафрагмы (например, при воспалении легких);

- опухоли;

- грыжи пищеводного отверстия диафрагмы (особенно если она сопровождается тахикардией);

Важно понимать, что в отличие от чихания, рвоты и кашля (которые иногда буквально спасают жизнь — ведь это защитные реакции организма) никакой пользы от икоты нет. При этом не стоит беспокоиться, если маленький ребенок часто икает. Для новорожденных это вполне нормальное явление.

### ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ИКОТОЙ

1. Наберите в легкие побольше воздуха, задержите дыхание, а потом попробуйте как бы проглотить этот воздух.

2. Аккуратно захватите язык большим и указательным пальцами руки и мягко потяните его вперед.

3. Помассируйте подушечкой большого пальца руки твердое небо (свод полости рта).

4. Быстро подышите в бумажный (не в полиэтиленовый!) пакет.

5. Откиньте голову назад, задержите дыхание и сосчитайте до десяти, затем быстро выдохните и выпейте стакан воды.

6. Выпейте хорошо подслащенную воду или воду со льдом (в идеале вы должны завести руки за спину, а поить вас должен кто-то из близких).

7. Пососите дольку лимона в течение 1—2 минут.

8. Съешьте 1 ч. ложку сахарного песка (не запивайте его водой!).

9. Медленно съешьте небольшой ломтик черствого хлеба.

**Если выбранный прием не подействовал сразу, повторите его через пару минут или попробуйте другой. Если все усилия тщетны, проконсультируйтесь с врачом.**

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.