

РОДИТЕЛЯМ

АХ, ЛЕТО КРАСНОЕ!

Лето — пора отпусков и путешествий. Однако, отправляясь с детьми к морю, на дачу или просто на природу в ближайшие окрестности, постарайтесь не превратить семейный отдых в серьезное испытание.

АЛЛЕРГИЯ

Казалось бы, и ребенок — не аллергик, и диатезы не знакомы, а вдруг ни с того ни с сего тело покрывается сыпью, зудит, а из глаз и носа обильно выделяется слизь.

Для возникновения аллергической реакции достаточно двух-трех контактов с потенциальным аллергеном. Этим возбудителем может быть пыльца какого-либо растения, чешуя морских рыб или водоросли. Иногда высушенные частички находятся в прибрежном песке, тогда после контакта с ними на теле могут появляться элементы сыпи.

Если у ребенка ранее не было таких реакций, то предусмотреть подобное явление сложно. Медикаментозное воздействие целесообразно только в случае проявления аллергии.

ЛЕЧИМ АЛЛЕРГИЮ

Обязательна консультация врача. Самостоятельно можно начать давать сорбенты («Энтеросгель», «Атоксил»). Возрастная дозировка антигистаминных препаратов («Лоратадин», «Кларитин»). Больше пить чистой воды без газа. Использовать местные средства («Фенистил-гель»).

Не стоит забывать, что сыпь — признак не только аллергической реакции. Многие детские каплевидные инфекции сопровождаются различными высыпаниями и зудом. Отличительным признаком может служить температура тела, которая никогда не будет повышаться при аллергии.



ТАК ВКУСНО И МНОГО

Согласитесь, на отдыхе соблазнов много. Чего только стоит пахлава или жареные пирожки, продающиеся на пляже, а еще чипсы, сухарики и газировка различных цветов. Однако неумность в еде и чрезмерное увлечение недетскими продуктами питания может превратить отдых малышей в мучение.

Не стоит употреблять в пищу выпечку с кремом, экзотические блюда и любые готовые продукты, предлагаемые на стихийных рынках и на пляже.

ЛЕЧИМ РАССТРОЕННЫЙ ЖИВОТ

Обязательна консультация врача, даже если кажется, что нет ничего серьезного. В жаркое время года потери жидкости увеличиваются, что на фоне диареи и рвоты может существенно ухудшить состояние.

Если нет рвоты, пить больше чистой воды без газа, можно щелочной.

Если нет рвоты — энтеросорбенты («Энтеросгель», «Атоксил», «Смекта»).

Диетический стол (с исключением жареного, жирного, острого), в случае диареи отдавать предпочтение рисовым отварам, рисовой каше-размазне, сухарям.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ ЖУЖЖАЩИЕ И ПИЩАЩИЕ

Насекомые могут испортить весь отдых. Их укусы чреватые образованием аллергических проявлений различной степени тяжести, от местных в виде волдыря до общих — крапивницы, отека Квинке и анафилаксии. Поэтому пользуйтесь репеллентами.

ЛЕЧИМ УКУС

На образовавшийся волдырь прикладывайте салфетку, смоченную в 2—4 %-ном растворе соды.

На место укуса пчелы или осы можно нанести «кашку» из таблетки валидола или аспирина.

Можно использовать антигистаминные кремы («Псилобальзам», «Фенистил»).

НЕ ТОЛЬКО ВЕСНУШКИ

К сожалению, солнечные лучи вызывают появление на коже не только веснушек или красивого загара. Зачастую первые выходы на пляж чреватые получением солнечных ожогов. Кожа детей отличается повышенной чувствительностью к солнечному излучению и нуждается в дополнительной защите. Чтобы обезопасить ребенка, следует придерживаться нескольких простых правил. Перед поездкой к морю постарайтесь подготовить кожу: начните загорать на городском пляже или на даче.

Старайтесь находиться на пляже до 10 часов утра и после 17 часов вечера. После купания вытирайте ребенка насухо, капельки воды действуют как маленькие линзы, усугубляя действие солнечных лучей. Обязательно используйте солнцезащитные кремы с высокой степенью защиты.

ЛЕЧИМ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Спрей или мазь с пантенолом. Кисломолочные продукты — смазывать место ожога (кефир, сметана).

Больше пить чистой воды без газа. При необходимости — антигистаминные кремы («Псилобальзам», «Фенистил»).

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ СКИПИДАР

Основным путем к долголетию известный русский врач А.С. Золманов считал скипидарные ванны. Разработанная им система оздоровления, названная капилляротерапией, направлена на восстановление состава крови и общее оздоровление всего организма человека.

Главное в этом методе — применение различных ванн (местных, общих, с белым и желтым скипидаром и горячих) для стимулирования обменных процессов в коже и кожных капиллярах. Он считал, что такие ванны по лечебному действию более эффективны, чем все антибиотики. Они стирают с лица следы возраста, придают коже свежесть, молодость, красоту и здоровье, лечат много других болезней. Капилляротерапия необходима людям старшего возраста, поскольку омолаживает организм, очищая его от ядовитых продуктов обмена. При приеме ванн кожа становится гладкой, эластичной, лучше снабжается кровью. При этом улучшаются гибкость суставов, работа сердца, выравнивается его ритм, повышается кровоснабжение мозга. У людей старшего возраста проходит старческое оцепенение, пробуждается интерес к жизни.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СКИПИДАРНУЮ ВАННУ

Приведем рецепт приготовления скипидарной эмульсии для таких ванн.

В бутылку емкостью 0,75—1 л засыпать 10 г измельченного детского мыла, залить его стаканом горячей воды и стаканом скипидара (лучше А). После этого 2 таблетки аспирина (лучше салициловую кислоту) растворить в 100 г спирта или одеколону. Все смешать, взболтать до получения сметанообразной эмульсии.

На ванну, в зависимости от реакции кожи к скипидару, расходуют 2—3 ст. ложки эмульсии, на полуванну — 1 ст. ложку.

Местные ванны (для рук и ног) проводятся при довольно высокой концентрации эмульсии (1 ст. ложка на ведро воды — для рук и столько же — для ног). Температура воды для ванны — 36°C, для полуванны — 37°C, для местных — 38°C.

Продолжительность общей ванны, если нет противопоказаний, от 8 до 10 минут (с увеличением продолжительности раз от раза на 1 минуту), прием — через день; полуванны — от 8 до 15 мин.; местных — от 15 до 20 мин. Курс лечения 12—15 ванн. При наличии сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний не забудьте посоветоваться со своим лечащим врачом.

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ

С КОМПЬЮТЕРОМ ПО-УМНОМУ

Всеобщая компьютеризация ставит перед человеком главный вопрос: насколько безопасно для здоровья постоянное использование компьютеров?



Одна из главных опасностей, возникающих при работе с компьютером, — большая нагрузка на зрение. Потенциальная усталость глаз возникает при любой работе, в которой участвует зрение, но наиболее велика она, когда мы рассматриваем предмет на близком расстоянии (как на мониторе). Часто утомляемость зрения приводит к ухудшению физического и психологического состояния. Очевидное решение проблемы — в ограничении количества времени, проводимого за компьютером. Помогут и специальные упражнения для глаз (их подскажет врач). Крайне важно использовать для работы хороший монитор (тут эко-

номить — себе дороже). Самый безопасный на сегодняшний день — монитор на жидких кристаллах.

Негативно влияет сидение за компьютером и на позвоночник. Все больше пользователей получают диагноз искривление и остеохондроз. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз может наступить всех. И его последствия могут быть очень опасными. А искривленный позвоночник не только портит фигуру, но и может привести к нарушению работы внутренних органов. Так что держите спину!

ИГРАТЬ ИЛИ НЕ ИГРАТЬ?

Острые споры ведутся вокруг темы о вреде и пользе компьютерных игр. Все более популярным становится мнение, что они развивают агрессивность у детей, сужают круг интересов, приводят к трудностям в межличностных контактах, к социальной изоляции. Но ведь одна из важнейших функций компьютерных игр — обучение. Правильно подобранная по возрасту развивающая игра, регламентированная по времени, едва ли повредит ребенку. Эти игры не только развивают интеллект, но и участвуют в формировании моторной координации. По статистике, у детей,

играющих в компьютерные игры, внимательность на порядок выше, чем у ровесников, не знакомых с ПК.

Современный компьютер — прекрасное средство коммуникации. Но он не заменит живое общение. Да и с ним общаться надо по-умному. Будет ли это общение полезным, зависит от пользователей.

КАК ЭТО — ПО-УМНОМУ?

Приобретите хороший монитор (на жидких кристаллах). Делайте 10-минутный перерыв в работе каждые 40 минут.

Часто проветривайте помещение. Во время работы периодически умывайтесь (или протирайте лицо влажной салфеткой).

Если щуритесь, глядя в монитор, сходите к окулисту и выпишите очки.

Поздней осенью и ранней весной пропейте комплекс витаминов для глаз, а летом ешьте много свежих ягод, особенно чернику.

Старайтесь сидеть перед компьютером прямо, держать спину, не втягивать шею в плечи, не класть ногу на ногу.

Время от времени переводите взгляд от монитора на дальний мелкий предмет (на стене, на окне) и смотрите на него с минуты.