

Как спастись в жару?

> Простые правила знойного лета

ПО СЛОВАМ Эльвины Абдрахимовой, заведующей дневным стационаром отделения восстановительного лечения детской больницы №3, летом существует три основные опасности: перегрев организма, укусы насекомых и солнечные ожоги. Но простые правила помогут их избежать.

Начнем с одежды и головных уборов. Вроде бы давно известно, что в жару необходимо носить шляпы, бейсболки, панамы или укрываться от солнца зонтиком, но почему-то многие об этом забывают. А, между прочим, головной убор обезопасит не только от перегрева на солнце, но и от укуса насекомого. Последнее особенно важно знать тем, у кого имеется аллергия на укусы комаров, ос, пчел, оводов, отмечает Эльвина Азатовна. К слову, многие медики советуют в жару выезжать на природу и босиком ходить по траве, чтобы улучшить циркуляцию крови в организме и снять нервные напряжения. Но если у вас имеется все та же аллергия на укусы насекомых, заведующая дневным стационаром без обуви ходить не советует. Ведь, наступив случайно на пчелу в момент сбора цветочного нектара, обязательно останетесь с жалом в ступне. Кроме того, не следует использовать сильно пахнущие духи или спреи, ведь любые резкие запахи раздражают насекомых.

Одежду лучше выбирать светлых тонов, просторную, сшитую из тканей, пропускающих воздух. Синтетика в жару противопоказана. Особенно синтетическое белье. Ведь оно может вызывать размножение патогенных бактерий и, соответственно, различные инфекции.

Итак, с одеждой и головными уборами мы разобрались. Теперь выходим из дома. Лучше это сделать до полудня или после 14.00. Принимать солнечные ванны и загорать Эльвина Азатовна советует утром с десяти до 12 часов. А если вы идете не на пляж, а на работу или просто по делам, то чтобы обезопасить свою кожу, перед выходом пользуйтесь кремами с солнцезащитными факторами.

Мы вышли из дома и вдруг вспомнили, что забыли поесть. Медики предупреждают: быстро портящееся съестное на рынках лучше не покупать. Ведь в жару высока вероятность



пищевых отравлений. Но если вы не удержались и купили, к примеру, яблоко или огурец, то помните, что скоропортящиеся продукты в жаркий день можно хранить не более четырех часов. Кстати о яблоках и огурцах. Летом лучше всего стать вегетарианцем: отказаться от мяса и перейти на фрукты, овощи и крупы. Ведь переваривание мясных продуктов отнимает слишком много энергии, которой не так уж и много становится у человека в жаркую погоду.

А если, после выхода на улицу, нас в скором времени начала мучить жажда? Что делать? Эльвина Абдрахимова отвечает на этот вопрос так: купите морс или простую воду. Напитки, содержащие красители, употреблять не рекомендуется, ведь они могут вызвать аллергию, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Если захотелось сока, то смело пейте сок грейпфрута и сливы, томатный и вишневый – они хорошо утоляют жажду. Также

в жару полезно пить кисломолочные напитки: они легко усваиваются. Но самое главное: необходимо помнить, что жидкости нужно выпивать в день взрослому не менее двух литров, ребенку из расчета до 40 мл в сутки на 1 кг массы тела. И забудьте об алкоголе, а также

о кофеине: если выпить чашечку кофе или кружку пива, то организм потребует еще больше воды. Кроме того, любые напитки рекомендуется пить теплыми,

чтобы предотвратить заболевания горла. Вода должна не только своевременно попадать в организм, но и на кожу. В жаркий летний день следует чаще принимать душ, так как водные процедуры освежают тело. Не возбраняется и такой вид душа, как контрастный. Говорят, после него человек в жару будет чувствовать себя бодро и свежо.

После того как вы узнали, как правильно одеваться, питаться и насыщать свой организм жидкостью в летний день, не лишним будет

В это время года лучше всего стать вегетарианцем

рассказать о симптомах и первой помощи при возникновении главных опасностей лета: перегревания, укуса насекомых и солнечного ожога.

Если у вас неожиданно повысилась температура, если кожа стала сухой и горячей на ощупь, если нарушился ритм дыхания, то знайте: возможно, вы перегрелись на солнце. Эльвина Азатовна в этом случае советует незамедлительно перейти в тень или в прохладное, хорошо проветриваемое помещение. На голову необходимо положить смоченное в холодной воде полотенце или лед. Затем врач рекомендует выпить теплой минеральной воды.

Вторая опасность – укус насекомого. Сейчас в СМИ появилось много информации, как правильно вести себя, если вас укусил клещ. Но не многие знают, что и с обычными насекомыми шутки плохи. От укуса комара или овода может появиться отек, сухой кашель, одышка. Такие симптомы требуют вызова скорой помощи. А если вы обнаружили в своей коже жало насекомого, в этом случае также важно вести себя грамотно, говорит Эльвина Азатовна. Во-первых, не следует хватать жало, зажимая его пальцами. Ведь при этом вы невольно впрыскиваете яд из мешочка в свою кожу. Правильным будет извлечь жало скользящим движением. Чтобы избежать неприятных последствий укуса, нужно использовать противоаллергические средства, не содержащие гормоны.

Последняя беда летнего сезона – это солнечный ожог. Наверняка хоть раз в жизни вы наблюдали у себя после жаркого дня покраснение кожи, умеренный отек, испытывали боль при соприкосновении с одеждой. Знайте: это все симптомы солнечного ожога. Чтобы вам легче было, необходимо выпить обезболивающее средство, нанести противоожоговую аэрозоль на пораженный участок кожи. Солнечный ожог выражается не только в покраснении и отеке кожи, но в появлении пузырей с желтой жидкостью внутри. Если у вас появился такой симптом, то, не мешкая, обращайтесь к врачу.

Итак, теперь вы знаете о том, как спастись в жару, почти все. Выполняя рекомендации специалиста, вы сможете наслаждаться летней погодой, не думая о последствиях.

ЛЮБОВЬ ГОНЧАРОВА,
студентка отделения журналистики МаГУ

Узнайте свой биологический возраст

> ТЕСТ
ВОЗЬМИТЕ за основу свой текущий возраст. И при каждом положительном ответе на вопрос прибавляйте или отнимайте указанное количество лет. Если в результате вы окажетесь «моложе», значит, ваш организм в прекрасной форме. А вот если «старше», есть повод задуматься и изменить образ жизни.

1. Вы делаете зарядку (ездите на велоси-

пед, посещаете фитнес и т.д.) не менее 45 минут и не меньше трех раз в неделю? Если да, отнимите пять лет.

2. Вы курите? Если да, прибавьте десять лет.

3. Вы пьете больше четырех единиц алкоголя (два бокала вина) в день? Если да, прибавьте семь лет.

4. Вы спите 7–9 часов? Если да, отнимите пять лет.

5. Объем вашей талии меньше 92 см (для мужчин) и 82 см (для женщин)? Если да, отнимите пять лет.

6. Вы употребляете ежедневно 3000 мг или больше омега-3*? Если да, отнимите пять лет.

7. Вы довольны жизнью, счастливы? Если да, отнимите семь лет.

8. Вы едите жареную и жирную пищу чаще двух раз в неделю? Если да, прибавьте три года.

* Омега-3 – ненасыщенные жирные кислоты. Активизируют работу клеток, благотворно воздействуя почти на все органы и системы организма. Являются антиоксидантом. Содержатся в жирной рыбе, растительных маслах и орехах. Однако можно принимать их и в капсулах – как витамины (предварительно ознакомившись с противопоказаниями).

Жизнь утекает по капле

Первым, кто протестировал влияние вредных привычек на продолжительность жизни, стал русский физиолог Николай Волович. В 1903 году он провел исследование: измерял частоту сердечных сокращений в зависимости от разных доз алкоголя. А затем, рассчитав, насколько сокращает спиртное срок службы сердца.

Доза алкоголя	На сколько ударов в сутки увеличивается пульс / На сколько лет меньше прослужит сердце
20 г чистого спирта (50 г водки)	Никаких изменений
30 г чистого спирта (75 г водки)	430 / 0,347
60 г чистого спирта (150 г водки)	1872 / 1,487
120 г чистого спирта (300 г водки)	12980 / 9,142

Что делать?

Любой человек, которого напугают результаты теста, задумается, что ему делать. Так вот, в этом вопросе единодушны все – ученые, медики, диетологи. Нужно соблюдать несколько правил, и будете жить долго и счастливо. К гадалке не ходи!

Жизнь продлевают:

- здоровое питание;
- регулярные физические упражнения;
- отказ от курения;
- здоровый 8-часовой сон;
- поддержание веса в норме;
- отсутствие стрессовых ситуаций.

> РОСПАТЕНТ

Толстяков взвесят по частям

УСТРОЙСТВО, которое позволяет измерять части тела человека по отдельности, запатентовали ученые-медики.

Как сообщили в Роспатенте, изобретение представляет собой соединение нескольких платформ – для рук, ног, головы и туловища. Каждая такая платформа самостоятельно выполняет роль весов, так как к ней подключены так называемые блоки измерения частей тела. Все приборы связаны с устройством обработки данных, которое определяет, совпадает или нет итоговая сумма данных с весом тела человека в целом (предварительно пациента взвешивают на обычных весах).

Авторы патента уверены, что их прибор найдет широкое применение в медицине. Дело в том, что в отдельных случаях, чтобы оценить состояние здоровья человека, недостаточно знать, какой у него общий вес. Необходима также информация о количестве подкожного жира, сосредоточенного в отдельных частях тела, чтобы можно было назначить пациенту правильные упражнения для снижения веса.

Прибор будет незаменим и в том случае, когда врачам необходимо знать плотность минеральных веществ костной ткани рук и ног, чтобы вовремя диагностировать остеопороз. Выяснив точный вес конкретной части тела и измерив ее объем, врачи без труда вычислят, какой у пациента размер костей и каково количество жира.

> Российский мужчина выпивает в среднем 75 литров водки в год, то есть примерно по 200 граммов в день