

Время с пользой



© Евгений Румялёв

Правила для игры с климатом

Как не заболеть во время и после отпуска, если вы проводите каникулы в жарких странах

Уехать на новогодние праздники в тёплые страны – распространённое явление. Но редко кому удастся избежать неприятных симптомов акклиматизации из-за такой резкой смены климата. Как избежать простуды после отпуска и почему две недели для отдыха в жаркой стране зимой – это мало, в материале passion.ru.

Акклиматизация – это процесс адаптации к новым природным условиям от привычного климата и погоды, в которых постоянно проживает человек. Критериями эффективности акклиматизации является изменение не только системы терморегуляции (повышение температуры тела, повышение интенсивности потоотделения), но и сокращение частоты сердечных сокращений. Признаки акклиматизации зависят от индивидуальных особенностей. Но в целом это, как правило, головные боли, головокружение, проявление нарушений желудочно-кишечного тракта – рвота, отрыжка, боли в верхних отделах ЖКТ, нарушение стула, часто бывают диарея, есть даже такое понятие, как «диарея путешественника». Также наблюдаются расстройства нервной системы, общая слабость, насморк, боль в горле, повышение артериального давления, учащённое сердцебиение. Как правило, у людей, имеющих хронические заболевания, наблюдается их обострение.

У акклиматизации есть несколько стадий. Первая, или начальная стадия, протекает без каких-то специфических симптомов. И именно в этот период начинается подготовка организма к

новым климатическим условиям, в которые попадает человек. Как правило, это длится один-два дня. Вторая стадия называется «высокая реактивность» – это время, когда начинают проявляться первые признаки акклиматизации, и состояние человека значительно ухудшается. Дальше наступает стадия выравнивания, когда человек начинает чувствовать себя хорошо, общее состояние нормализуется. Четвёртая стадия наступает примерно на 10–14 день.

Чтобы облегчить акклиматизацию, есть негласные правила. К примеру, рекомендуется постепенно переходить на время той страны, которую вы собираетесь посетить. Работающему человеку это очень сложно сделать, но попробовать хотя бы передвигать время понемногу – например, на час позже ложиться, на час раньше вставать – в зависимости от того, в какую страну человек собирается.

Если, например, предстоит длительный перелёт, то в самолёте нужно пить как можно больше воды, чтобы не допустить обезвоживания. И, конечно, отказаться от употребления алкоголя. Также, если этот перелёт длительный, 10–12 часов, то лучше вставать, ходить, делать какие-то лёгкие разминки, чтобы не было застойных явлений.

Такие вещи, как физические нагрузки, перед отпуском нужны не только для того, чтобы шикарно выглядеть на пляже в купальнике. Если человек будет в хорошей физической форме, то организму будет намного легче справиться с акклиматизацией. Ещё очень важно правильное питание, витамины.

Не лишним будет подготовиться не только «изнутри», но и «снаружи».

Если собираетесь активно принимать солнечные ванны, то неплохо было бы позагорать заранее, чтобы уберечь кожу от сгорания и себя – от теплового удара. В первые дни пребывания в новой стране стараться не слишком «активничать» – для начала стоит расслабиться, помочь организму адаптироваться в новой среде, побольше гулять. Но при этом открытого солнца лучше избегать.

Экскурсии, какие-то дополнительные занятия с физическими нагрузками лучше планировать на середину или последние дни отпуска. Чтобы избежать перегрева организма, необходимо держаться в тени, не выходить на улицу в солнцепёк, который длится, как правило, от 12 часов дня до 16 часов.

Обязательно нужно подготовить дорожную аптечку. Это важно, потому что в некоторых странах какие-то препараты отпускаются строго по рецепту лечащего врача. В аптечке обязательно должны находиться: жаропонижающие средства, нормализующие работу желудочно-кишечного тракта, антигистаминные препараты (в случае какой-либо аллергической реакции на цветы, еду, возможно, укусы насекомых), обезболивающие препараты, солнцезащитные кремы. Не помешает захватить с собой мази и кремы от ушибов и ссадин, лейкопластыри.

Акклиматизация после отпуска – обратное привыкание к тем условиям, в которых человек находится постоянно. Реакклиматизация может проходить достаточно неприятно – с более сильными симптомами, чем ситуация отпуска. Человека в первую очередь беспокоят упадок сил, усталость, вялость, сонливость, фон настроения понижается. Возможны такие проявления, как бессонница, раздражительность. В каких-то тяжёлых ситуациях это может привести к депрессии, но это бывает редко.

Не стоит сразу с вокзала спешить на работу, в офис. Лучше оставить хотя бы три-четыре дня отпуска для пребывания в спокойном ритме жизни, оградить себя от спешки, от стрессов. Будет полезным по приезду в течение буквально двух-трёх дней принимать витамин С.

Регион

Вложения в медицину

В Челябинской области онкоцентры и региональные сосудистые центры оснастят новым оборудованием. На эти цели из федерального и областного бюджетов выделено более одного миллиарда рублей до 2024 года, сообщает минздрав.

«Новое оборудование позволит улучшить качество лечения таких социально значимых заболеваний, как онкопатологии и болезни системы кровообращения. Смертность именно от этих причин остаётся самой высокой в регионе», – отметил министр здравоохранения Челябинской области Сергей Приколотин.

В больницах онкологического профиля установят 148 единиц современного оборудования. Среди них новые маммографы, магнитно-резонансные томографы, флюорографы и другие аппараты для проведения исследований. Переоснащение медицинских организаций пройдёт в рамках реализации региональной составляющей федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение». В программу попали четыре лечебно-профилактических учреждения: Челябинский областной центр онкологии и ядерной медицины, областные онкологические диспансеры № 2 и 3, а также областная детская больница. На новое оборудование для онкоцентров выделено почти 332 миллиона рублей, из них 67 миллионов – из регионального бюджета.

В рамках федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение» в региональные сосудистые центры поступит 40 единиц оборудования, в том числе ангиографические комплексы, аппараты для ИВЛ, томографы и аппараты УЗИ. Новое оборудование установят в девяти больницах региона, на базе которых располагаются региональные сосудистые центры: в Магнитогорске, Миассе, Кыштыме, Троицке, Варне, Сатке, Челябинске. На оснащение сердечно-сосудистых центров направлено 730 миллионов рублей, в том числе 23 миллиона – из средств областного бюджета.



Статистика

На что жалуетесь?

Медики рассказали о недугах, которые чаще всего встречаются при обращении россиян к врачам. Ими оказались головная боль и боль в спине.

При этом подчёркивается, что от указанных проблем женщины страдают чаще, чем мужчины. По словам эксперта, причиной этого может быть гормональный фон.

Самым частым видом головной боли у жителей России была названа мигрень. Она встречается у каждого пятого гражданина, обращающегося с подобными проблемами. При этом головных болей, являющихся следствием других заболеваний, в общем количестве случаев всего десять процентов.

Россиянам рекомендовали не использовать обезболивающие препараты без соответствующего назначения врача, так как при неправильном использовании медикаментов существует риск сделать недуг хроническим.

Здоровье

Преодолеть эпидемию

Эпидемический порог по гриппу превышен в 43 регионах России, сообщили в Роспотребнадзоре.

Главный санитарный врач России Анна Попова назвала пять регионов, где зафиксировано максимальное превышение эпидемического порога – почти в два раза: это Бурятия, Якутия, Хакасия, Алтайский край и Свердловская область. Министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова в эфире Первого канала заявила, что массовые вспышки гриппа охватили пять федеральных округов: Северо-Западный, Уральский, Сибирский, Дальневосточный, Северо-Кавказский.

Что делать, если заболели?

При первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением. Для этого нужно вызвать

врача – при температуре выше 38 градусов. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательнее выделить отдельную комнату.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо. Нужно строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, существуют общие правила: рекомендуется обильное питьё – тёплые напитки (чай, морсы, отвар шиповника), щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, проводить влажную уборку.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Что поможет не заболеть?

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте контакта с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, после улицы и общественного транспорта – обязательно.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта (хорошо использовать теплую подсоленную воду).

Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Пользуйтесь увлажнителем воздуха. Ешьте продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, цитрусовые и так далее).

Добавляйте к еде свежие чеснок и лук.



© Из архива «ММ». Андрей Серебряков