

Самоконтроль

Опасность дачных подвигов

Тем, кто болеет гипертонией, но при этом хочет работать на дачном участке, врачи рекомендуют соблюдать умеренность в физических нагрузках.

Многие садоводы пытаются успеть сделать как можно больше за один день. Однако такие сложные задачи ни к чему хорошему не приведут, тем более, если существуют проблемы с давлением. Работать на даче гипертоникам нужно следующим образом: 15 минут труда должны чередоваться с 10–15-минутными перерывами. После совершения трёх–пяти подобных циклов требуется более продолжительный перерыв – примерно в течение часа.

Также важно отказаться от долгого пребывания в «позе дачника» и в других фиксированных позах, когда человек сгибается над грядкой и стоит так долгое время. Находиться в подобной позе нельзя дольше пяти минут, иначе возникнут проблемы с циркуляцией крови. Тяжести поднимать тоже не рекомендуется.

В качестве полезного аксессуара для дачи советуют мини-скамейку – она поможет избежать нежелательных поз при работе на грядках.

В случае, если все рекомендации специалистов будут соблюдены, работа на дачном участке принесёт только пользу. Если дача приносит радость, вы работаете на грядке с улыбкой и заряжаетесь положительной энергией, то это, безусловно, благотворно скажется на состоянии вашего здоровья.

Фитотерапия

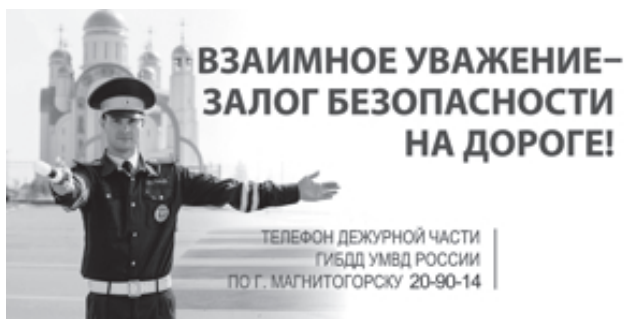
Две чашки чая из ромашки

Понизить сахар, подлечить сердце и почки поможет ромашка. Учёные выяснили, какую пользу для людей приносит ежедневное употребление двух чашек ромашкового чая.

Сотрудники университетов в Аберистуите, Великобритания, и Токио, Япония, уверяют, что чай из ромашки помогает снизить в крови уровень глюкозы, а также бороться с осложнениями, которые вызывают диабет. Настойка из этого растения также помогает бороться со слепотой, депрессией, осложнениями при заболевании почек, гипергликемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Эту теорию подтвердил эксперимент. Добровольцы целых три недели выпивали по две чашки в день ромашкового чая. В результате уровень глюкозы у них снизился почти на 25 процентов. Учёные отмечают, что выпивать можно и больше порций напитка из ромашки. По их словам, ничего плохого совершенно точно не произойдёт. Напротив, организм получит двойную дозу пользы.

О полезных свойствах ромашкового чая известно давно. Наши бабушки и дедушки собирали цветы в полях и делали ароматные настойки. Да и сейчас в аптеках большой выбор ромашкового чая. Кстати, чтобы получить максимум витаминов от напитка, лучше пить его без сахара.



Диагностика

Печень сигнализирует!

Печень – уникальный орган, способный к регенерации. Но, кроме того, это жизненно важный орган, проблемы с которым смертельно опасны. Важно вовремя распознать сигналы, которые подает больная печень.

Самый очевидный признак нарушения работы печени – это желтоватый оттенок кожи. Также желтеть может склера глаз и слизистые. Часто такое называют «желтухой». Такая желтуха возникает при серьёзных поражениях печени, таких, как гепатиты и цирроз, из-за избытка билирубина в организме.

Из-за нарушений работы печени может возникать боль в правой части живота, а также отёк из-за скопления жидкости в брюшной полости или увеличения печени в размерах. Также могут опухать ноги.

При проблемах с печенью моча нередко приобретает тёмный цвет. Это, как и желтуха, признак избытка билирубина в организме.

Больная печень может «реагировать» на определённые продукты. Например, после трапезы с большим количеством жиров может возникать боль и тяжесть в животе. Впрочем, это довольно размытый симптом, так как после обильного застолья даже абсолютно здоровые люди иногда сталкиваются с неприятными симптомами.

Так как печень отвечает за обезвреживание токсинов, то при нарушении её деятельности могут появляться такие симптомы, как высыпания на коже и даже лихорадка.

Законопроект

Поддержать в трудную минуту



© Дмитрий Рухмалёв

Россияне часто сталкиваются с тем, что их лишают возможности посетить близких в реанимации. А между тем, во многих случаях лечение пойдёт успешнее, если родные смогут оказаться рядом, сказать те самые слова, которые помогут мобилизоваться в борьбе с болезнью.

Скоро в России могут разрешить родственникам пациентов посещать реанимацию. Соответствующий законопроект прошёл второе чтение. Изначально этот проект был внесён депутатом «Единой России» Николаем Герасименко, который предложил законодательно закрепить за родственниками больных право на посещение реанимации. В данный момент в законах данное действие никак не прописано, поэтому медицинские учреждения принимают решение, основываясь на каждом конкретном случае.

Председатель Госдумы Вячеслав Володин подчеркнул, что супруги, родители и дети пациентов должны иметь

возможность находиться со своими близкими в трудные моменты. Сейчас по законопроекту удалось выработать согласованную позицию, поэтому в скором времени его должны принять в окончательном чтении.

Несмотря на то, что законопроект прописывает право родственников на посещение реанимации, фактически регулировать этот процесс всё равно будут органы власти и сами медицинские учреждения. У разных отделений реанимации разная специфика. Например, существуют отделения детской реанимации, родильных домов или инфекционного стационара. В этих реанимационных отделениях, отметили в Госдуме, сложно себе представить возможность посещения больных родственниками, именно поэтому обязанность регулирования процесса возложена на власти и больницы.

В данный момент нет точных сроков, в которые можно ожидать окончательного принятия закона в третьем чтении. Напомним, что в первом чтении его приняли ещё в июле прошлого года.

Профилактика

Берегите себя

Ежегодно в Челябинской области регистрируют более 20 тысяч укусов клещей

Количество пострадавших в Магнитогорске постепенно снижается, но осторожность и меры профилактики по-прежнему актуальны. В 2017 году было 2209 укушенных, в 2018 – 1883.

Заместитель директора центра по координации деятельности медицинских организаций Челябинской области Елена Симонова рассказала, что ситуация остаётся напряжённой. Слухи о клещевом вирусном энцефалите зарегистрированы на территории 48 субъектов Российской Федерации.

– Клещевой энцефалит – это природно-очаговая нейроинфекция, – пояснила Елена Николаевна. – Чаще всего появляется при укусах иксодовых клещей. Впервые вирус был открыт в 1937 году, в течение последующих двух лет установлены переносчики, выявлены основные особенности инфекции и предложены эффективные методы диагностики и профилактики.

Вирус распространён на большой территории – от западной Европы до Дальнего Востока. Больше всего клещей в степях и лесах Южного Урала. В 2009 году Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека внесла Магнитогорск в список эндемичных территорий по клещевому вирусному энцефалиту.

– Ежегодно на территории Челябинской области регистрируют более 20 тысяч укусов клещей, – сообщила Елена Симонова. – Каждый пятый пострадал в жилой зоне, каждый

восьмой – в саду. В 2018 году зарегистрировано 78 случаев заболевания клещевым энцефалитом, в том числе пострадали трое детей. В Магнитогорском округе шесть таких случаев, что в два раза ниже 2017 года. И впервые за пять лет в 2018 году клещевым энцефалитом не заболели дети.

В 2018 году первый пострадавший обратился за медицинской помощью 10 апреля, а в 2019 – 29 марта. На 13 мая зарегистрировано 408 укусов.

Клещи напали на 283 взрослых и 125 детей



© Виктор Рамин

Совет



Медики предостерегли аллергиков от сушки одежды на балконе – ветер может принести на неё пух и пыльцу растений, вызывающих аллергические реакции.

Специалисты порекомендовали пациен-

Принесённое ветром

там, страдающим аллергией, поздней весной и летом по возвращении домой принимать душ, стирать одежду и сушить её в закрытом помещении. Во время сушки одежды на открытом воздухе на неё оседают пух и пыльца.

В том случае, если человек страдает от аллергии, в жару ему также не стоит заниматься садоводством и выходить на прогулку. В мае и июне расцветают

многие растения, при этом больше всего пыльцы в воздухе рано утром в сухие и жаркие дни.

К слову об аллергии: в планах российских учёных – совместно с коллегами из Венского медицинского университета разработать вакцину против аллергии на кошек. Первые опытные образцы могут быть представлены уже в начале 2020 года.

© Татьяна Бородина