

ЗАГАР ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

Загар без осложнений - это целая наука. Освоить ее вам поможет врач-дерматолог кожвендиспансера № 13 Инна ШУЛЬГИНА.

Инна Геннадьевна, почему солнце «балует» нас по-разному: одни покрываются ровным, красивым загаром, другие - красными пятнами?

- На качество загара влияет количество меланоцитов

- частиц, защищающих кожу от воздействия солнечных лучей. У людей со светлой кожей их меньше, чем у смуглых. Поэтому блондины и рыжие загорают и сгорают быстрее, чем брюнеты.

Как все-таки выбрать правильную тактику загара?

- Период с 11 дня до 5 вечера надо вообще исключить из графика приема солнечных ванн. В это время солнце особенно жгучее, поэтому можно не загореть, а обжечься. Причем чем ближе к экватору, тем раньше надо уходить с пляжа утром и позже приходиться вечером. Например, на Сре-

диземном море достаточно позагорать до 10 утра, а вечером возобновить солнечные ванны не раньше 6. На Черном море этот график можно откорректировать на один час (до 11 утра и с 5 часов вечера).

Помогают ли нашей коже широко рекламируемые солнцезащитные средства - лосьоны, кремы, спреи?

- Их необходимо использовать, но с учетом особенностей кожи. Каждое средство имеет разную степень защиты от солнца. Чем бледнее кожа, тем больше ее надо оберегать. Блонди-

ны должны пользоваться кремом с 15-20 степенями защиты, а брюнетам достаточно - 4-8. Наиболее эффективен крем типа «А» и «Б». После купания желательно нанести крем повторно. Через несколько дней, если кожа не покраснела, можно воспользоваться кремом для загара или средством с низкой степенью защиты. Вечером после пляжа следует увлажнить кожу специальным кремом.

А если кожа сгорела, как помочь самому себе?

- Хорошо зарекомендовали себя народные средства - сметана, сыворотка, кефир, оливковое масло. Можно нанести специальное косметическое молочко. То же самое стоит сделать и при шелушении кожи. Если есть болевые ощущения, помогут примочки с холодной водой. Но при появлении на коже пузырей, повышении температуры необходимо лечение в стационаре.

Вписывается ли загар в соотношение «красота и здоровье»?

- Большая доля солнца очень вредна для здоровья. Прямые его лучи способствуют образованию свободных радикалов в организме, могут вызывать злокачественные образования в виде меланомы, красную волчанку. Так что лучше загорать в тени деревьев или натянутого тента. Тогда вы получите красивый, ровный загар без неприятных ощущений, которые бывают при ожоге. Детям вообще не рекомендуется находиться на солнце более получаса.

Елена ПЕРМИНОВА

Радость отпуска порой портит пищевое отравление. Как его избежать? На этот вопрос мы попросили ответить директора Центрального НИИ гастроэнтерологии профессора Леонида ЛАЗЕБНИКА.

БИФШТЕКС, Я ТЕБЯ СЪЕМ!

Даже надежные заведения питания не всегда являются гарантией, что уж здесь-то отравление нас минует. Дело в том, что мы адаптированы к микроорганизмам, которые живут внутри нас и во внешней среде. Но когда приезжаем в другую климатическую зону, нам приходится приспосабливаться и к характерным для нее микроорганизмам. А если еще и пища попала в недостаточ-

но качественная, то организм просто не в состоянии справиться со всеми проблемами. И возникает отравление. Поэтому те, кто собрался в дорогу, обязательно должны взять с собой антисептики, желудочно-кишечные антибиотики - интетрикс, смекту, полифепан и антибиотики широкого спектра действия - пенициллин, тетрациклин. Если расстройство не проходит, обязательно обратитесь к врачу.

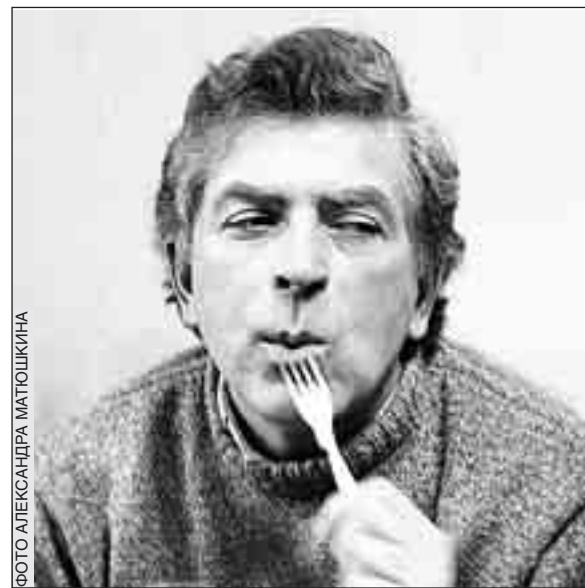


ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Многие отпускники, возвратившись из сказочно прекрасных мест, чувствуют себя не отдохнувшими и полными сил, а, наоборот, уставшими и разбитыми. Сами они склонны объяснять такое состояние слишком резким переходом от «хорошего» климата к «плохому». Но врачи-то знают: такая же реакция наблюдается при переходе от «плохого» климата к «хорошему». И это вполне естественно.

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ ОТПУСК

Специалист по курортологии Александр Пернацкий поясняет: «Даже на курортах Северного Кавказа у 15 процентов отдыхающих ухудшается самочувствие. Факторами риска здесь являются возраст, некоторые хронические заболевания, метеочувствительность. Как показывают наблюде-

ния, передвижения на каждые десять градусов широты требуют приспособления организма к новому тепловому и ультрафиолетовому режиму, а передвижения по долготе, то есть смена часовых поясов, нарушает привычный биологический ритм. Иногда такая нагрузка оказывается стрессовой, осо-

бенно для пожилых людей и детей».

Акклиматизация к жаре порой сопровождается одышкой, слабостью, потливостью, головокружением, иногда тошнотой. Психологическая адаптация вообще может занимать до двух недель! Если недомогание длится дольше - увы, значит, вы не созда-

ны для этого климата. В первую очередь это относится к астматикам, гипертоникам, людям с гормональными нарушениями, в частности с дисфункцией щитовидной железы.

Очень осторожно нужно относиться к путешествиям в жаркие страны и тем, кто страдает гинекологи-

ческими заболеваниями. А беременным без особой надобности лучше и не покидать родные края.

По мнению педиатров, ничего, кроме вреда, путешествия в дальние страны не принесут детям до 5 лет. Во-первых, малыш не успеет адаптироваться к непривычным климатическим условиям, а во-вторых, у 30 процентов детей наблюдаются осложнения после перелетов воздушным транспортом: нарушение вестибулярных функций, повышение давления, головные боли, отиты, простуды.

Если же вы собрались в горы, помните, что в местностях с особо прозрачным воздухом легко обгореть. Чтобы уберечь от ультрафиолетовых лучей

глаза, надевайте темные очки, причем не пластмассу, а стеклянные, поскольку пластмассовые не только пропускают ультрафиолет, но и увеличивают его дозу.

В жару очень трудно удержаться от соблазна окунуться. Но сначала убедитесь, что облюбованный вами водоем пригоден для купания. Купаться не следует, если:

1. Вода в водоеме не проточная. Кишечная палочка и прочие микроорганизмы в жару в такой воде размножаются столь активно, что представляют реальную угрозу для здоровья. Дополнительный знак, предупреждающий об опасности, - ряска на поверхности, так называемая цветущая вода.

2. Водоем находится в черте крупного города. Все выхлопные газы автомобилей, выбросы предприятий, дорожная пыль хорошо растворяются в воде. Купальщик рискует получить как минимум аллергическую реакцию на коже.

3. Пруд не является официально объявленной зоной купания.

4. Исток и название речушки неизвестны. Она может вытекать откуда угодно, подбирая по пути сточные воды с возбудителями различных болезней, вплоть до холеры.

5. В пруду плавают птицы - утки, гуси, лебеди. В таком водоеме рискованно даже ноги мочить, поскольку высока вероятность подхватить церкариоз, больше известный как «зуд купальщика».

Ольга ГАНЕЕВА

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат «Остео Эс» купила по совету подруги. Часто говорю, не знала, что такое не расщеплялся. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хотите сказать большой человеческий спасибо создателям «Остео Эс»».

ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет

«Постоянно ощущаю ломоту в коленках и спине при перемене погоды. Колени по работе постоянно испытывают повышенное давление - препарат «Остео Эс». Пройдя курс, полностью избавилась от этих неприятностей».

СМИРНОВА А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

• АРТРИТ • АРТРОЗ • ОСТЕОПОРОЗ
• ОСТЕОХОНДРОЗ • ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат «Остео Эс» - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

«Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоостеохондрозное действие.

«Остео Эс» возобновляет синтез внутрисуставной жидкости.

«Остео Эс» способствует возрождению костной и хрящевой ткани.

«Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

«Остео Эс» избавляет от метеозависимости.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. **767-08-99** (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

КАПРОФЕР

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ДОМА, НА ДАЧЕ, В МАШИНЕ, НА ОТДЫХЕ

ОСТАНОВИТ КРОВЬ ЗА 5 СЕКУНД!

Уникальный кровоостанавливающий препарат

- останавливает кровь
- предупреждает повторное кровотечение
- устраняет боль, отеки, наружное воспаление
- препятствует присоединению вторичной инфекции
- ускоряет процесс заживления
- может применяться при гемофилии

не вызывает аллергических реакций

Применяется также в стоматологии, отоларингологии, челюстно-лицевой и общей хирургии

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

Телефон 154-96-24