

Какое же это удовольствие - погреться летом на солнышке. Но занятие это не только приятное, а может принести и вред для здоровья. Обо всем об этом рассказывает заслуженный врач Российской Федерации Надежда Петровна ФИЛИМОНОВА.

Солнечное излучение имеет огромное значение. Если на кожу не попадает достаточного количества ультрафиолетовых (УФ) лучей, в нашем организме сокращается выработка витамина D, нарушается фосфорно-кальциевый обмен, теряют твердость кости, снижается иммунитет, понижается умственная и физическая работоспособность...

В то же время заболеваемость раком кожи и меланомой - одной из самых злых и опасных опухолей - растет повсеместно. Например, в США ежегодно регистрируется свыше 400 тысяч новых случаев рака кожи - самого частого вида злокачественных опухолей в этой стране. По меланоме пальма первенства принадлежит Австралии. В России в настоящее время рак кожи среди других онкологических заболеваний прочно занял у мужчин третье место, а у женщин - второе. И число больных меланомой из года в год растет. Одна из главных причин: чрезмерное увлечение загаром.

Городской житель на протяжении многих месяцев не видит солнца. На воздухе бывает, как правило, меньше часа. В те же короткие промежутки времени, когда находится на улице, из-за большой запыленности и загазованности в городе получает значительно меньше ультрафиолета, чем сельский житель за этот же срок. Поэтому, оказавшись в отпуске на природе, горожанин старается наверстать упущенное, часами торчит на солнце и получает мощный ультрафиолетовый удар, к которому организм совершенно не подготовлен.

Между тем, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, если такой отпускник будет принимать солнечные ванны на широте Средиземного моря ежедневно или большую часть дней в течение своего двухнедельного отпуска, то риск возникновения рака кожи увеличивается примерно в пять раз. При соблюдении подобного режима в течение месяца риск возрастает в 10-20 раз. Эти данные справедливы и для тех жителей нашей страны, которые проводят отпуск (или летом работают на своих сотках) в средней полосе России. Причем солнечные ожоги в детские годы могут резко повысить риск за-

ГОРМОН СЧАСТЬЯ В УЛЬТРАФИОЛЕТЕ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

болевания меланомой и другими видами рака кожи в более зрелом возрасте.

Правила общения с солнцем

■ Солнечные ванны начинают принимать продолжительностью в 10-15 минут в утренние или послеобеденные часы, постепенно увеличивая время пребывания (по оценкам специалистов, в полдень, когда солнце находится в зените, интенсивность УФ-радиации в десять раз больше, чем на три часа раньше или три часа позже). Для того чтобы приобрести хороший загар без последствий, достаточно находиться на солнце 30-40 минут в день. Не рекомендуется загорать натошак или сразу после еды. Кстати, загар, приобретенный в утренние часы, отличается прочностью. Загар средней полосы держится дольше, чем южный.

■ Особенно осторожными с солнцем нужно быть детям, рыжеволосым и блондинкам,

так как у них кожа более чувствительная к действию УФ-лучей. Защиты от солнечных лучей требуют различные кожные образования, пигментные пятна на коже, которые в результате переоблучения могут иногда переродиться в опухоли. Люди, у которых много родинок на теле, должны быть особенно осторожны.

■ Детям и взрослым показаны солнцезащитные очки. Важно, чтобы они были из стекла, а не из пластика, на них должна быть маркировка, подтверждающая, что они задерживают УФ-излучение (UV Protection).

Внимание! Онкологическим больным и лицам, прошедшим лечение по поводу онкологического заболевания, категорически не рекомендуется пребывание на солнце.

Здоровым же людям, если соблюдать правила и загорать дозированно, солнце только на пользу. Считается, что оно помогает вырабатывать в организме гормон счастья!

Михаил МИШИН

Для некоторых женщин лето - сплошное испытание. Открытые платья - плохое прикрытие предательских лишних килограммов. А ведь есть еще пляж, где на всеобщем обозрении окажется и целлюлит.

Кстати, косметологи считают «апельсиновую корку» совершенно нормальным явлением. «Целлюлит, - говорят врачи, -

лей. Самое простое обертывание - 800. А ведь такие процедуры одновременно надо проводить как минимум по 2-3 раза в неделю. То есть, по самым скромным подсчетам, придется расстаться с 3600 рублями.

- А как бороться с целлюлитом самостоятельно? - спрашиваю я.
- Тогда вам надо обязательно

...И ВЫ В ВОСТОРГЕ ОТ СЕБЯ

проявляется с началом полового созревания и встречается даже у девочек 13 лет. Другое дело, в детстве и молодости обмен веществ хороший, потону и целлюлит имеет лишь отдельные проявления».

Но хоть с ним мы разве только не родились, все равно это некрасиво. А значит, надо от него избавляться. Методов борьбы предостаточно - ультразвуковые, инъекционные...

Вот и я решила посетить центр красоты. Любезная девушка за конторкой сообщает, что, конечно же, специалисты центра избавят меня от ненавистных рытвин. Можно оплатить сразу 10 процедур, тогда прием врача и последняя процедура будут бесплатными. Но я решаю делать все по порядку: сначала плачу за прием врача 300 рублей. И правильно, поскольку те 10 процедур, как сказал врач, мне не подходят по медицинским показаниям. Показан только ручной массаж. Доктор рассказывает про чудеса выгона непрошеного жира массажем. Процесс этот чередуется с обертыванием горячими и холодными грязями и еще какими-то снадобьями. У меня в мозгу уже нарисовалась картинка приобретенной стройности.

Но, увы, листы преискуранта вернули меня на землю. Первый массаж стоит 1000 руб-

приобрести антицеллюлитный и подтягивающий кремы, - сообщает докторша и показывает каталог, конечно же, отличной итальянской косметики, которая непременно поможет. Охотно верю в эксклюзивность предлагаемых итальянских кремов, только вот цена их не радует - 2500 рублей.

Однако и расстаться с ненавистными буграми на теле тоже хочется. И тогда я решила посетить одну процедуру. Но со шпионскими целями. Постаралась запомнить все движения массажистки. Купила доступное антицеллюлитное снадобье (кстати, отечественный крем с морскими водорослями стоит всего 60 рублей). И теперь каждый день с помощью массажера (сейчас их продается великое множество) борюсь с непрошенными отложениями минут по 40 каждое утро. Массаж несложный: движения с сильными надавливаниями (чтобы было ощутимо, но не больно) снизу-вверх чередуются с расслабляющими зигзагообразными и круговыми движениями, похлопываниями. Обязательно - ежедневная гимнастика.

Не знаю, чем закончится моя борьба с целлюлитом. Но хорошее настроение я себе уже приобрела.

Ольга МАТВЕЕВА

Напитки, которые мы пьем летом, должны быть предпочтительно прохладными или чуть теплыми. А вот от холодного питья в жаркий день лучше воздержаться. Дело в том, что жидкости, температура которых резко контрастирует с температурой воздуха, могут вызвать воспаление горла или расстройство желудка.

Многие считают, что лучшее спасение от жары - ледяное пиво. Однако пиво не является летним напитком. Это газированный, ферментированный и калорийный напиток и потому, считают диетологи, он подходит для холодного времени года.

Другое заблуждение - «накачивание» себя в жаркие дни большим количеством жидкости. Однако до 2,5 л воды в день могут позволить себе только люди, у которых нет повышенного давления, не бывает отеков, и они не страдают болезнями почек и сердечными недугами.

В жару усиливается выделение пота, а значит, организм теряет много соли. Лучше всего компенсирует эти потери минеральная вода, которую можно чередовать с обычной питьевой водой.

Чтобы восполнить потерю жидкости, включайте в меню супы - молочные, овощные, постные, окрошки, ботвинью, а также овощные и фруктовые салаты.

Избегайте сладких газированных напитков, они увеличивают жажду и кало-

В жаркие дни пить особенно хочется. Однако тут важно не переусердствовать.

ЛЕТНИЙ БАР

риины. Из тонизирующих предпочтителен слабогазированный зеленый чай.

Не стоит также увлекаться кофе и какао, они усиливают выделение жидкости. Кофе усиливает сердечный ритм, что при высокой температуре воздуха чревато обострениями сердечных заболеваний. Кофе подходит только тем, у кого в жару падает давление.

В жаркую сухую пору болезни проходят быстрее, в то же время летом в жару в организме ослабляется работа всех органов, изменяется состав крови и слизи.

Горячий воздух расслабляет организм, лицо краснеет, так как кровь приливает к кожным покровам, увеличивается количество пота и снижается количество мочи, ослабляется пищеварение и появляется жажда.

Сбалансировать все эти явления помогут летние прохладительные напитки.

■ Простоквашу (1 стакан) тщательно размешайте, а потом смешайте с томатным соком (1 стакан). Добавьте соль, чайную лож-

ку сахара и немного измельченной зелени петрушки, перемешайте.

■ Два-три стакана капустного рассола соедините с мелко нарезанными 100 г репчатого или зеленого лука. Добавьте столовую ложку томатной пасты, 1,5 стакана холодной кипяченой воды, соль, сахар, перец по вкусу.

■ Натрите три крупных яблока, залейте 3 стаканами кефира или простокваши, добавьте 2-3 ст. ложки сахара, перемешайте.

■ 200 г протертого творога соедините с 3 стаканами молока, добавьте по 2 ст. ложки рубленой крапивы, укропа и взбивайте смесь в течение двух-трех минут.

■ 100 г сушеной травы и цветков зверобоя варите в 500 г воды в течение 10 мин., процедите отвар. Добавьте 100 г сахара, доведите отвар до кипения, перемешайте, в горячую смесь положите мед. Охладите.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Заметьте, сколько людей сейчас хромают, ковыляют, шаркают, еле передвигают ногами. Увы, летом от жары и неудобной обуви увеличиваются мозоли, трещины, подошвы становятся жесткими и грубыми. В результате не ноги нас несут по жизни, а мы их.

Для борьбы со всеми этими неприятностями используем старые испытанные средства.

■ При повышенной потливости ног две горсти измельченных молодых листьев березы прокипятите несколько минут в 3-4 л воды, добавьте 1 ст. л. соды, размешайте, процедите. Опускайте ежедневно ступни в отвар на 15 мин.

■ Боярышник помогает при нарушении циркуля-

С ЛЕГКОЙ НОГИ

ции крови: 50 г цветков прокипятите в 1 л воды, процедите. В один таз налейте отвар, в другой - холодную воду. Подержите ноги в отваре 2 мин., затем на 10 секунд опустите в холодную воду. Повторите пять раз.

■ Дубовая кора хороша при шелушении, потливости, грибковых поражениях кожи, усталости ног. 15 г высушенной измельченной коры залить 1 л кипятка и варить 15 мин. Отвар процедить, развести 1 л горячей воды. Сделать 20-минутную ванну, ноги вытереть, не споласкивая.

■ Для лечения трещин на пятках смешать карто-

фельные очистки с льняным семенем, залить водой, кипятить до состояния густой каши. В эту смесь опустить ноги и держать 20 мин. Затем ополоснуть, осторожно обрезать кожу вокруг трещин, смазать их йодом, а ступни - кремом.

■ При отечности ног, их шелушении, зуде помогает лосьон из крапивы: 2 ст. л. корня крапивы прокипятить в 200 г растительного масла в течение 5 мин. Охладить и смазывать большие места.

■ Когда ноги гудят от усталости, устройте для них прохладную ванну, в которую надо добавить от-

вар мяты в смеси с конопелью и бузиной.

■ Лист алоэ вечером положите на мозоль. Наложите на это место повязку. К утру мозоль размякнет, и ее легко будет удалить инструментом для педикюра.

■ Свежим соком из цветков и стеблей одуванчика надо ежедневно смазывать мозоли. Через неделю они полностью исчезнут.

■ Если на ногах много омертвевшей кожи, подержите их в разбавленном ромашковом настое. Это успокоит и смягчит затвердевшую кожу.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

ЖАРКО. БОЙСЯ ПРОСТУДЫ

Летом многие люди простужаются даже чаще, чем в холодное время года. Этому способствуют значительные перепады температур, например, между разгоряченным телом и холодной водой. При сильной жаре можно искупаться без последствий для здоровья. Но если в нее опустить только ноги, риск простудиться возрастает. Контраст температуры в этом случае проявляется в организме с особой силой.

Например, насморк обеспечен, если одна сторона тела находится на солнце, а другая в тени. Желаете, чтобы во время отпуска на курорте у вас заболели уши? Подставьте их сильному ветру.

Кашель, насморк, флюс легко заработать, если одеться так, чтобы одна часть тела потела под одеждой, а другая проветривалась и охлаждалась.

И уж совсем бесприкрытый вариант заболеть - попить в жару холодной, да еще со льдом, воды, кваса или пива.

Надеемся, эти советы наоборот помогут вам быть более рассудительными. Если все же появились первые признаки простуды: пропал аппетит, ухудшилось настроение, побаливают голова, суставы, мышцы, першит в горле, чешется в носу - приступайте к лечению.

Хорошо вечером попарить ноги 15 минут в не слишком горячей во-

де. Одновременно пьем чай из цветков бузины или ромашки. Для его приготовления 1 столовую ложку цветков смешивают с 1 чайной ложкой яблочного уксуса, 1 ст. ложкой меда и заливают 1 стаканом кипятка. Размешивают на маленьком огне до тех пор, пока мед не распустится. Через 15 минут пьем чай небольшими глотками.

Если под рукой нет лекарственных препаратов, пейте как можно больше крепкого горячего чая с молоком, медом или любым вареньем. Вечером надо попарить ноги и тут же лечь спать с уверенностью, что утром вы проснетесь совершенно здоровым.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат
фармацевтических наук