

Большинство из нас радуется теплоте летнему солнцу. Но стоит иному человеку пройтись по солнечной стороне улицы, как кожа краснеет, на ней появляются волдыри. Это проявляются так называемые световые поражения кожи – фотодерматозы. Естественно, о том, чтобы позгорать на пляже, не может быть и речи, – приходится прятаться в тени.



Усиливают действие солнечных лучей некоторые растения и фрукты. Так, тарелка щей из крапивы или щавеля, ароматное розовое варенье, инжир не пойдут на пользу. Сок или пыльца борщевика, клевера, лебеды, лютиковых и некоторых других трав, попадая на кожу, способны усугубить действие солнечных лучей. Аналогичным образом могут повлиять на организм травяные отвары и настои, принимаемые внутрь.

Световым поражениям кожи способствуют сульфаниламидные препараты, барбитураты, аминазин, некоторые антибиотики (тетрациклин, доксициклин, гризеофульвин), а также специальные фотосенсибилизирующие средства (пувален, псорален, оксаролен).

**ПРИ ПЕРВЫХ
ПРОЯВЛЕНИЯХ
ФОТОДЕРМАТОЗА**

Примите фотодесенсибилизирующие средства (например, никотиновую кислоту – по таблетке 3 раза в день после еды). Фотозащитным действием обладает димедрол (по таблетке 2-3 раза в день), 10-процентный раствор хлорида кальция (по столовой ложке 3 раза в день после еды).

На обожженную солнцем кожу сделайте примочку с танином или смажьте ее цинковой пастой либо мазями, содержащими метилурацил, ланолин, дерматол, ксероформ, новокаин.

Высыпание на коже обычно быстро исчезает после соответствующего лечения, и, если соблюдать эти простые правила, рецидивов вполне можно избежать.

**Подготовила
Светлана
РЯБУХИНА**

ПАСЫНКИ СОЛНЦА

Большее подвержены фотодерматозу те, у кого нежная светлая кожа, а также дети и пожилые люди. Часто от фотодерматоза страдают молодые женщины. Повышенная чувствительность к действию солнечных лучей нередко при беременности, заболеваниях внутренних органов, особенно печени, обменных и эндокринных нарушениях, гиповитаминозе.

Советы тем, кто боится солнца, дает кандидат медицинских наук Ирина Гостева:

Как можно меньше бывайте на солнце, а чтобы лучи его не попадали на кожу лица, которая отличается особой чувствительностью, носите в жаркие дни широкополую шляпу или зонтик. Лучше всего, если эти аксессуары будут красного или белого цвета – они обладают наибольшей способно-

стью отражать ультрафиолетовые лучи.

Не допускайте попадания солнечных лучей на незащищенную кожу. Перед выходом на улицу смазывайте открытые участки тела фотозащитными кремами. В первую очередь следует наносить их на лицо, шею, область декольте, кисти рук, плечи и предплечья.

Отправляясь на улицу в солнечный день, не пользуйтесь декоративной косметикой, духами, одеколоном – содержащиеся в них эфирные масла и отдушки могут вызвать ожоги, пигментные пятна. Таким же действием обладают деготь, зозин, входящие в состав некоторых губных помад, используемые в косметических средствах борная и салициловая кислота, фенол, ртутные препараты, особенно белая осадочная ртуть. Крем, пудра или

тон, помада с антиультрафиолетовым действием – вот что понадобится вам в теплое время года. Вернувшись домой даже после недолгого пребывания на солнце, нанесите на кожу специальное масло или крем после загара.

Фотодерматозы часто сочетаются с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени. Не ешьте в период обострения ничего острого, откажитесь от спиртных напитков. Ухудшают состояние яйца, шоколад, орехи. А вот гипохолергенная диета вам поможет. В нее входят молочнокислые продукты, вегетарианские или на овощном вторичном говяжьем бульоне супы, каша, свежие огурцы и зелень (петрушка, укроп), нежирная отварная говядина, белый (несдобный) хлеб, отварной картофель, чай, компот из яблок, слив, смородины, вишни.

Ах, какие яркие ягодки на грядке! И так хочется ребенку сразу же сунуть клубничку в рот! Летом на даче или в деревне ребенку раздолье. Вот только пригляд за ним нужен очень строгий от нас, взрослых. Иначе, увы, не избежать серьезных последствий для здоровья.

Листерия – это инфекция, открытая в XX веке. Называют ее нередко летним гриппом. Чтобы обезопасить от этого заболевания детей, инспектора ВОЗ даже потребовали создания в каждой стране специальных национальных систем эпидемиологического надзора за листериозом. Вызывают его не вирусы, а бактерии листерии. Зимой они переселяются в землю, реках, в прудах, озерах, а чуть солнышко пригреет – начинается их сезон! Листерия в основном болеют дети, чаще мальчики. У маленьких ребят с хорошей сопротивляемостью инфекциям все обычно ограничивается насморком, конъюнктивитом, отитом, ангиной. У ослаблен-

ных течение болезни более тяжелое. Внезапно и резко поднимается температура – до 39-40°С, возникают боли в животе, иногда рвота, расстройство стула. Шеки горят лихорадочным румянцем, ребенок вялый, сонливый, капризный, отказывается есть...

Вскоре появляются симптомы настоящего гриппа: кашель, насморк, болит голова, возможны и характерные мышечные боли. Ребенок начинает

какие промывания чаем и закапывание альбацида не помогают. Лечение должен назначить врач.

У ослабленных малышей после летнего гриппа возможны осложнения – воспаление окологлоточной железы, бронхит, пневмония, панкреатит, пилелит, уретрит. Но с точностью подтвердить диагноз опять же может только врач, и то после бактериологического исследования.

ЛЕТНИЙ ГРИПП ЖИВЕТ... НА ГРЯДКЕ

жаловаться: больно глотать! Шея как бы припухает – это воспалились лимфатические узлы, отреагировавшие на инфекцию, – подчелюстные, околоушные, шейные.

Уверенность в том, что малыш подхватил листериоз, может подтвердить конъюнктивит, который выглядит не совсем обычно: глаз с одной стороны – с той, куда ребенок занес возбудителя болезни грязными руками – смыкается в щелочку, веки набухают и затвердевают. Если ниже веко осторожно оттянуть, видна краснота и небольшие узелки: здесь листерии размножаются. Больше всего их в складке, где веко смыкается с глазным яблоком. Глаз обычно болит месяц, два... Ни-

**ПРОСТЫЕ
ТРУДНЫЕ ПРАВИЛА**

Каждый раз, приласкав какое-нибудь животное, ребенок должен вымыть руки: на шерсти животных часто живут возбудители многих болезней. Снесла курочка яйцо? Дали поддержать это тепленькое чудо малышу? Получили массу восторгов и удовольствия? А теперь – срочно мыть руки!

Ребенок обожает плескаться в местном водоеме? Отлично, это ему на пользу. Только категорически запретите ему брать воду в рот и тем более глотать ее! А после купания обязательно ополосните малыша водой из крана или колодца.

Поить ребенка парным молоком, давать ему творожок можно только от той коровы, кото-

рая обследована ветеринаром. А молоко, купленное по дороге на дачу, обязательно прокипятите не менее 5 минут!

Объясните малышу, что ягоды тоже любят мыться и им не нравится, когда их едят прямо с грядки... И не давайте ребенку фрукты, ягоды, овощи, если они уже немного подпортились!

Напомните малышу сказку про Красную Шапочку: поминишь, мол, в чем Красная Шапочка пирожки бабушке носи-

сто, но небольшими порциями. За один прием не более 100 г пищи. Пища не должна вызывать ни механического, ни химического, ни термического раздражения слизистой оболочки рта, гортани, пищевода и желудка. Блюда должны быть полужидкими, хорошо протертыми, теплыми. Густая, горячая или острая (кислая, соленая, слишком сладкая) пища может ухудшить состояние малыша. По этой же причине не стоит да-

большом количестве отвара или воды с маслом. Затем отварите 2 ст. ложки длиннозерного риса. Протрите его вместе с морковью. Все смешайте и разведите горячим овощным отваром до желаемой консистенции. Доведите полученную массу до кипения, удалите пену и заправьте горячими сливками. Обязательно положите сливочное масло.

КАША «ЧЕЧЕВИЧКА»

Отварите 400 г чечевицы в

ТРУДОГОЛИК – ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК

Большинство тех, у кого нет дачи, завидуют дачникам, а дачники порой с грустью вспоминают беззаботные времена, когда домик в пригороде существовал только в мечтах. Первые наивно полагают, что на даче отдыхают, а вторые рассказывают, как им приходится вкалывать. Как найти золотую середину?

Любая нагрузка, превышающая возможности организма, вредна.

При поднятии тяжестей прежде всего страдает опорно-двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы, кости. Та же причина может привести к опущению органов малого таза, грыжам, вызвать нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, обострение остеохондроза.

Особенно осторожно поднимать тяжести должны страдающие гипертонией и атеросклерозом, так как физическая нагрузка повышает артериальное давление.

Оптимальная физическая нагрузка определяется индивидуально. Она должна быть равномерной, не слишком интенсивной. После работы не должно возникать одышки, боли в области сердца, нарушения ритма сердечных сокращений, головокружения. Особенно важно это в пожилом возрасте. Максимально допустимое учащение пульса после физической работы можно определить самостоятельно. Для этого от 220 надо отнять число возраста и от полученной цифры определить 75 процентов. Например, для 70-летнего человека максимально допустимая частота пульса равна 112 ударов в минуту. (От 220 отнять 70, разделить на 100 и умножить на 75). Но лучше после 70 лет не допускать учащения пульса при физической нагрузке больше 100 ударов в минуту. К исходной частоте пульса должен возвращаться после 5-6 минут отдыха.

Если вы слишком устаете на грядках, а дачные припасы в результате простаивают на полках и не съедаются до наступления нового сезона, стоит подумать, не превратить ли часть участка в газон для отдыха.

Не переутомляйтесь, чередуйте труд с отдыхом, каждые 30-40 минут делайте 5-минутные паузы. Самое благоприятное для работы на участке время – утренние часы. С 11 до 13-14 часов лучше заняться менее трудоемкими делами, затем отдохнуть и снова приступить к

работе на участке после 16 часов. Вечер оставьте для отдыха и прогулок.

Если предстоит ремонт или генеральная уборка с разбором антресолей, хорошо бы защититься защитными очками с простыми стеклами – они убергут глаза от пыли, мелких сорин.

Окулисты предупреждают: очень много опасных травм глаз бывает в начале дачного сезона из-за резиновых жгутов с металлическими крючками на концах, которыми закрепляют грузы на крыше автомобилей. Тут надо соблюдать особую осторожность: одно неверное движение может привести к потере глаза.

Что делать, если на даче разболелся зуб?

Если зуб под пломбой или под коронкой, примите болеутоляющую таблетку (анальгин, амидопирин, пенталгин). Можно выпить и полтаблетки аспирина – обязательно после еды.

Когда болит зуб, в котором нет пломбы, самая распространенная причина – кариес. Хорошо прополощите рот водой комнатной температуры, чтобы удалить остатки пищи. Если в вашей аптечке есть капли «Дента», смочите ими маленький ватный шарик и вложите в полость больного зуба. Каждые 10 минут ватку с лекарством надо менять. Если специальных капель нет, годится настойка валерианы, камфорный спирт. На крайний случай подойдет даже обычный 5-процентный йод, только использовать его надо очень осторожно: как следует отжать ватку, чтобы избежать ожога десны. Можно положить в дупло больного зуба размельченный аспирин или кусочек ватки – то и другое оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Наверняка у вас на участке растет лук или чеснок. Сделайте кашку из чеснока или лука, еще лучше смешать их в равных частях, добавьте немного соли и положите в полость больного зуба. Вскоре боль утихнет.

Еще одно испытанное средство от зубной боли – щелочные полоскания. 1/2 чайной ложки пищевой соды или буры разведите в стакане воды (теплой или комнатной температуры) и полощите рот каждые 15-20 минут. Если под рукой нет ни того, ни другого, можно использовать раствор соли или марганцовокислого калия бледно-розового цвета.

Ничего из перечисленного не оказалось под рукой? Не стоит впадать в панику. Существует древний и простой способ снять зубную боль без всяких лекарств и полосканий. Это точечный массаж. 3-4 минуты надавливайте на точку в углу ногтевой пластинки с наружной стороны указательного пальца правой руки, если болит зуб с левой стороны, и наоборот – если с правой.

Светлана РЯБУХИНА