

Как пережить жару гипертонику

В жаркое время года гипертоникам нужно быть особенно внимательными к своему здоровью, так как повышается нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Необходим ежедневный контроль артериального давления и приём лекарств именно в то время, какое назначил врач.

Для отдыха на воздухе надо выбирать утренние часы. Лучше не выходить из дома в жаркое время (12-16 час.).

Одежда должна быть светлых тонов и из натуральных тканей (лён, хлопок, вискоза, шёлк). Нельзя носить в жару синтетическую одежду, так как в ней пот плохо испаряется, что приводит к перегреванию организма.

Голову необходимо защитить от солнца головным убором (шапка, панамы).

Не помешает веер, который понизит температуру в области шеи, где проходят крупные сосуды.

Рекомендовано носить солнцезащитные очки.

Желательно принимать душ дважды в сутки.

Выходя на улицу, не поленитесь взять с собой воду, которую надо пить небольшими глоточками.

Откажитесь от курения. В жару даже одна выкуренная сигарета может спровоцировать резкий спазм сосудов и развитие гипертонического криза.

Избегайте больших физических нагрузок.

В пищевом рационе необходимо ограничить жирную пищу, вредно переизбыток. Нужно отказаться от крепкого чая, кофе, газированных напитков, и ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки и даже пиво. Утоляйте жажду водой, зелёным чаем, свежесжатыми соками, кисломолочными напитками. Выпивайте в сутки до 1,5-2 литров жидкости.

В помещении пользуйтесь кондиционером. Сон должен быть не менее 7-8 часов.



Не нервничайте. Будьте здоровы! Главное, не игнорируйте советы, которые достаточно просты.

В. Кузнецова, врач ГБУЗ КО «КО ЦМП»

Защищайте своего ребенка!

(Профилактика зависимостей)

В нашем обществе не сложилось нетерпимого, осуждающего отношения к людям, злоупотребляющим алкоголем, а к курению табака многие относятся как к безобидной привычке. Зависимость от психоактивных веществ, содержащихся в алкоголе, табаке, наркотиках - это зло не новое для нашей планеты. Но никогда еще пристрастие к пагубным привычкам не распространялось с такой скоростью и не охватывало такое количество населения Земли, что стало угрожать самой Земной цивилизации. Вредные привычки становятся пагубными, когда они подчиняют себе человека, когда развивается болезненная зависимость от них на физическом и психологическом уровне.

Самой эффективной и самой мало затратной стратегией ограничения пагубных привычек является их профилактика, которую надо проводить с самого раннего детства. Самой действенной профилактикой является пример родителей, ведущих здоровый образ жизни. Но наступает момент в жизни подростка, когда пример родителей не является определяющим и довольно часто вытесняется авторитетом сверстников или ребят, постарше. В этот период слабовольные подростки часто попадают под дурное влияние. Отсутствие принципов или неумение отстоять свои принципы и взгляды, желание быть таким как все в компании приятелей, приводит к первой пробе спиртного, никотина, наркотиков. При этом каждый из них уверен, что в любой момент сможет отказаться и не стать рабом вредной привычки. Но в результате употребления психоактивных веществ личность человека упрощается до примитивных желаний, постепенно теряется критическое отношение к собственным поступкам. Развивается привыкание и болезненная зависимость от химического агента.



Очень важно, чтобы к этому «трудному возрасту» ребенок был подготовлен, чтобы уметь эффективно противостоять давлению приятелей. Он должен хорошо понимать, что престижнее быть здоровым и успешным, чем больным и немощным. Родители в этот тревожный период жизни подростка должны быть особенно внимательными и чуткими по отношению к своему чаду.

Часто родители, способствуют тому, что дети имеют заниженную самооценку. Это может происходить как от недостаточной заботы, так и от чрезмерной милой опеки. При недостаточном внимании к ребенку он часто остается пассивным наблюдателем происходящих событий. Довольно часто можно наблюдать такую картину, когда на детских праздниках, соревнованиях, «Веселых стартах» принимают участие одни и те же дети. При этом у одной части детей стимулируется чрезмерное честолюбие, а у другой формируется ощущение второсортности, пассивное отношение к жизни. Если их еще и постоянно ругать, сравнивать с другими детьми, то в дальнейшем они, возможно, попытаются компенсировать свою «второсортность», бравировав тем, что в открытую курят и потягивают пиво. Не стесняйтесь защищать своего ребенка! Пусть он не умеет выговаривать какие-то звуки, пусть неловок в танце, тем более ему необходимо и петь, и танцевать, и читать стихи. И пусть ему с трудом дается математика, зато он умеет быстро бегать и охотно моет посуду, и за это его надо чаще хвалить.

Н. Архипова, психолог ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики»

Все об аллергии

Неврологи говорят, что все болезни — от нервов, инфекционисты учат — по причине заразных агентов, а аллергологи недалеко от истины, утверждая, что очень многие проблемы со здоровьем имеют аллергическую основу. К сожалению, сегодня аллергия выходит на первое место по распространенности в мире. Только пищевую аллергию испытывают в среднем 10% детей и 2% взрослых. В индустриальных городах и мегаполисах аллергическими недугами страдают более половины их жителей, в сельской местности — в 3-4 раза меньше. По разным данным в целом в России до одной трети населения — аллергики.



Многое зависит и от пищевых привычек людей. Так, бедный витаминами, микроэлементами и растительной клетчаткой рацион с высоким содержанием полуфабрикатов и консервированных продуктов резко повышает восприимчивость организма буквально ко всему. Все может начаться с желудочно-кишечной патологии или плохой работы печени, если она не выполняет своей очистительной функции. Порой аллергия предшествует язвенной болезни и другим недугам желудочно-кишечного тракта, хроническому тонзиллиту, холециститу, ревматизму, сопровождается глистными заражениями (из-за выделения ядовитых для человека продуктов жизнедеятельности паразитов). Аллергия часто соседствует с нарушениями микрофлоры кишечника (дисбактериозом).

У ребенка причиной может быть несоблюдение его матерью диеты в период беременности. Врачи советуют женщинам, ожидающим ребенка, воздерживаться от классических аллергенов (шоколада, цитрусовых, кофе и т. д.). В младенческом возрасте аллергия нередко развивается при слишком раннем прекращении кормления грудью и переходе к искусственному вскармливанию. Аллергия в таком случае связана с ферментной недостаточностью. Просто у маленького ребенка еще не успел сформироваться и на-

ладиться механизм усвоения взрослой пищи.

Многое зависит от отца ребенка. Если он регулярно «обкуривает» свою жену, то с полной гарантией родители получат слабенького, болезненного, аллергичного малыша. Вдыхание табачного дыма повышает аллергический фон не только у детей, но и у всех без исключения людей. Женщины более чувствительны к табаку, чем мужчины, а дети, поскольку их иммунная система еще не сформировалась, наиболее чувствительны к компонентам табачного дыма.

Катастрофически ухудшается экология планеты, пища становится все более синтетической, изменяется климат, к тому же люди (и животные, мясо которых человек ест) принимают все больше медикаментов. Мама не вскармливает потомство грудным молоком...

Интересно: часто аллергию может вызывать обычное окружение, человека. Например: солнце, вода, электромагнитные волны. Есть даже аллергия на людей. Выражение «у меня на вас аллергия» имеет прямое отношение к реальности. Дело в том, что у некоторых женщин даже запах мужского пота может вызывать самую настоящую аллергию!

ГБУЗ КО «Калужский областной центр медицинской профилактики»