

## Поскользнулись? Падайте!

Одна из самых главных опасностей зимой – гололед. Собираясь на улицу, наденьте нескользкую и удобную обувь либо обувь со специальными приспособлениями. О том, как избежать травмы и что делать, если падение все-таки случилось, рассказывает врач Дмитрий Петровский.



К сожалению, несмотря на меры предосторожности, многим избежать падения не удастся. Самая главная ошибка в этом случае – попытка изобразить из себя акробата и попытаться удержаться на ногах. Возможно, кому-то это и удастся, но в подавляющем большинстве случаев такое геройство только придаст дополнительную инерцию телу, а значит, риск удариться с еще большей силой и получить значительные травмы возрастет.

Не надо изображать канатоходца. Главное – получить минимум травм, а не спасти свою честь или чистоту одежды. Особенно важно это помнить пожилым людям – для них даже легкие травмы могут быть жизненно опасны.

Итак, если понимаете, что поскользнулись, падайте. Стараясь при этом садиться на землю, заваливаясь на бок. Ни в коем случае не старайтесь сесть, упасть вперед или назад. Самое безопасное положение – поджать ноги и упасть на любой бок без упора на руку. Любая попытка опереться на руку, скорее всего, приведет к перелому. Попытка сесть чревата травмами

копчика, упасть на спину – травмой затылочной части головы. Так что заваливаемся на любой бок, выкидывая при этом руку вперед.

Упав, не старайтесь сразу встать. Прислушайтесь к себе, нет ли острой боли. Убедившись в обратном, вставайте на колени, стараясь при этом на что-то опираться. И только убедившись, что чувствуете себя хорошо, не теряете равновесия, поднимайтесь. Если есть возможность, попросите помощи посторонних – не надо стесняться. При легкой травме можно принять любые нестероидные противовоспалительные средства, чтобы снять боль. К месту синяка или ушиба приложите холод, обеспечьте поврежденному месту покой. При малейшем ухудшении самочувствия немедленно обращайтесь к врачу.

Если же вы чувствуете сильную боль, головокружение при ударе головой либо теряли на какое-то время сознание, вызовите такси (или попросите окружающих) «скорую помощь». Надеяться на то, что вы просто отлежитесь дома, не стоит. ■

## Какие продукты полезны для зубов и десен?

Состояние полости рта во многом определяется не только надлежащим гигиеническим уходом, но и правильным питанием. Продукты, полезные для здоровья зубов и десен, – это вполне привычная пища, которая входит в состав сбалансированного рациона. В то время как одни продукты губительно действуют на состояние зубов, другие имеют положительный эффект, укрепляя их, а также предотвращая стоматологические заболевания. О том, какую пищу лучше всего употреблять, наша редакция решила спросить консультанта по здоровому питанию, секретаря Совета стоматологического факультета ЯГМУ Аминову Ольгу Сергеевну.



– Ольга Сергеевна, что из употребляемой нами пищи полезно для десен и зубов?

– Полезными для зубов считаются продукты с оптимальным содержанием кальция, магния, фтора, фосфора, клетчатки и витаминов, а также содержащие антисептические, противовоспалительные и отбеливающие компоненты. Например, наибольшую ценность представляет молочная продукция из-за высокого содержания кальция и фосфора (творог, молоко, кефир, натуральный йогурт). Также в их составе присутствуют вещества, имеющие профилактическое и противовоспалительное действие.

Особенно полезны твердые сорта овощей и фруктов. Употребление яблок помогает естественным образом очистить зубы от налета и

усилить слюноотделение. В моркови содержится большое количество бета-каротина, необходимого для здоровья эмали, кроме того, он является мощным антиоксидантом. Сок, содержащийся в огурцах, полезен при пародонтозе. Всего пара жестких овощей или фруктов в день – и вашим деснам обеспечен хороший массаж, а зубам – избавление от отложений.

Мало кто знает, что горький шоколад – это очень полезный продукт для полости рта. В какао-бобах содержатся флавоноиды, которые обладают противомикробными свойствами и оказывают противовоспалительный эффект, тем самым предотвращают появление зубного камня и кариеса.

– Какие из полезных напитков Вы бы рекомендовали?

– Чистую питьевую воду, которая очищает ротовую полость от остатков пищи и налета, фруктовых кислот и микроорганизмов. Для десен полезен цикорий, поддерживающий и улучшающий кровообращение. Зеленый чай, он содержит антиоксиданты и препятствует развитию воспаления и инфекционных процессов. А также полезны растительные чаи на основе ромашки, шалфея и других трав.

**ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»**  
150054, г. Ярославль,  
ул. Богдановича, д. 22  
Телефон (4852) 32-15-25  
www.pk-стоматолог.рф

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Всего лишь насморк?

Несмотря на то что вот уже целый год мы живем бок о бок с COVID-19, обычный насморк – без вируса в короне – никто не отменял. Острый ринит, пожалуй, самая распространенная болезнь на планете.

Каждому знакомы симптомы этой на первый взгляд пустяковой хвори: заложенность носа, чихание, головная боль, а также постоянный поиск носового платка в кармане. При этом тактика лечения насморка колеблется от принципа «само пройдет» до назначения целой батареи капель, микстур и таблеток, без которых вполне можно было бы обойтись. Попробуем разобрать самые распространенные заблуждения, касающиеся проблемы насморка.

**Если насморк лечить, то он пройдет за неделю, а если не лечить – за 7 дней**

Это утверждение не было бы столь популярным, если бы не имело под собой оснований. Действительно, большинство острых ринитов, которые служат проявлением острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), разрешаются самостоятельно. Однако насморк все-таки нуждается в лечении – хотя бы для того, чтобы улучшить самочувствие пациента. Но главное – чтобы предотвратить развитие вторичной бактериальной инфекции, бактериального синусита (воспаления придаточных пазух носа), острого

среднего отита (воспаления полости среднего уха). Поэтому стратегической целью лечения банального насморка является устранение условий, подходящих для бурного размножения патогенных бактерий, – отека и нарушения вентиляции околоносовых пазух, а также дисфункции слуховой (евстахиевой) трубы.

**Промывание носа вредно и приводит к отитам**

Это утверждение правдиво лишь наполовину. «Назальный душ» во всем мире признан первоочередным лечебным методом при остром рините. Именно механическое очищение слизистой оболочки носа предотвращает ее заселение бактериями и дает возможность контактировать с ней другим лекарственным средством, применяемым местно. Риск возникновения острого среднего отита при промывании носа действительно существует, но его сводит к минимуму применение спреев с мелкодисперсным распылением.

**Сосудосуживающие капли опасны**

Небезосновательное утверждение, но разумное использование капель и спреев, уменьшающих отек сли-

зистой оболочки носа, является основным и даже безальтернативным способом устранить заложенность носа и предупредить осложнения, описанные выше. Именно такие препараты быстро устраняют отек.

Однако длительное, более 5 – 7 дней, применение местных сосудосуживающих средств несет в себе риск развития привыкания, когда эффективность препарата снижается, а потребность в его использовании возрастает и становится постоянной. В связи с этим продолжительность применения сосудосуживающих капель должна быть минимально необходимой (обычно 3 – 4 дня). Если требуется более длительное лечение, то большинство врачей рекомендуют через 5 – 7 дней сменить препарат, причем новый препарат должен отличаться от старого не фирмой-производителем и формой выпуска, а международным непатентованным названием.

**Сохранение симптомов ОРВИ и насморка более трех дней требует назначения антибиотиков**

Длительность течения большинства случаев ОРВИ составляет от 5 до 10 дней, но иногда дости-



гает и месяца. Системная антибактериальная терапия должна назначаться только врачом при наличии убедительных признаков бактериальной инфекции.

**Если при насморке в мазке из носа обнаружен золотистый стафилококк – срочно нужен антибиотик**

Взятие мазка из носа для микробиологического исследования в большинстве случаев – бессмысленное занятие. С одной стороны, все мы постоянно носим в себе множество видов условно-патогенных бактерий, поэтому в мазке из носа практически всегда будет обнаружен тот или иной «нехороший» микроб, хотя далеко не факт, что именно он является причиной воспаления в носу. ■

**Сильное сморкание приводит к негативным последствиям при насморке. Повышенное давление, которое создается при этом в полости носа, забрасывает вирусы и бактерии в слуховую трубу, что вызывает воспаление среднего уха. Кроме того, повреждается слизистая оболочка, которая и так пребывает в раздраженном состоянии. Поэтому сморкаться надо осторожно.**