

Почему мы болеем весной?

На улице яркими красками бушует весна, а некоторые люди начинают болеть. В чем причина? И как без потерь для здоровья перейти от зимы к лету? Об этом рассказывает врач Областного центра медицинской профилактики Сергей Яковлев

Когда солнце во благо

— *Сергей Валентинович, с наступлением теплых дней вместо притока сил многие здоровые люди парадоксально ощущают слабость, сонливость, головокружение. Весна действительно влияет на самочувствие?*

— Ничего парадоксального в этом нет. Организм несет балласт зимы. Зимой нас массированно атаковали бактерии и вирусы. Даже если человек активно не болел, иммунитет все равно ослаб из-за инфекционных нагрузок. Также большую роль сыграл характер зимнего питания. Зимняя пища — белко-

жители средней полосы, достаточно хорошо приспособлены к недостатку солнечного света. У нас даже есть специальные вещества, повышающие чувствительность к ультрафиолету, потому для получения биологически необходимой дозы витамина Д нам достаточно немного позагорать лицом и открытыми участками рук. А сейчас ведь что произойдет? Начались дачи, и народ в купальниках и плавках будет целый день копать землю. Результат — солнечные ожоги.

— *Сколько же можно загорать в первые солнечные дни?*

— Зависит от типа кожи. У блондинов и особенно ры-



Сергей Яковлев.

получаса-часа. Также в первый загар обязательно нужно наносить солнцезащитные крема. Для блондинов, детей, пожилых — с высоким фактором защиты.

— *На днях услышала от юной девушки, что стало тепло, пора носить открытую одежду, а она не может, потому что бледная как поганка. И побежала в солярий...*

— Этого делать не стоит. Один десятиминутный сеанс в солярии — годовая норма витамина Д. Я, конечно, понимаю, мода на загар по-прежнему есть и женщины хотят выглядеть красиво, но чтобы правильно подобрать дозу облучения в солярии, нужно предварительно по специальной шкале определить переносимость кожи к ультрафиолету. Не уверен, что это делают в каждом солярии. Добавлю к этому удручающую статистику: за последние годы заболеваемость пигментным раком кожи в России выросла во много раз.

Работать — мало, спать — много

— *Весной у многих возрастает физическая нагрузка...*

— Верно. Осенью и зимой после работы мы хотели заснуть, а сейчас хочется идти в парк или ехать на дачу. Здесь случаются неожиданные вещи. В моей практике был случай, когда мужчина, водитель по профессии, красил по весне на даче забор. Всю зиму после работы он лежал на диване, а весной захотелось потрудиться. Он долгое время водил кистью вверх-вниз. И вот от такой, непривычной для него нагрузки кисть раздуло как бревно.

— *Что здесь можно посоветовать людям?*

— Соизмерять силы. Например, на даче не работать в жару и внаклонку. У наших людей есть заблуждение, что инсульты и инфаркты случаются при артериальном давлении выше 180 мм. Конечно же, сосудистые катастрофы более вероятны при высоком артериальном давлении. Но большинство инфарктов и инсультов происходит при среднем давлении 140 — 150 ртутного столба. Неэластичные, зашлакованные сосуды просто не успевают справиться с наклонами и

распряжениями и либо рвутся, либо плохо расширяются при нагрузке и недостаточно снабжают мозг кровью.

Советую не переутомляться и не переохлаждаться. От этого «поднимает голову» эндогенная инфекция, живущая внутри каждого человека. Ослабленный за зиму иммунитет с ней не справляется, и обостряются хронические заболевания.

Следующий момент — соблюдение режима труда и отдыха. Как бы ни хотелось погулять, спать надо ложиться в одно и то же время. Обязателен сон с 23 до 1 ночи. В это время идет глубокое восстановление организма. Особенно это важно для мужчин, которые хотят быть «мачо», так как в мышцах в ночное время вырабатываются гормоны, в том числе тестостерон.

Вода, вода, кругом вода

— *Температура воздуха повышается, значит, воды надо пить больше?*

— Надо выпивать 30 мл воды на килограмм веса. Это от 1,5 до 2 литров в сутки. В жару и при тяжелой физической нагрузке, если нет заболеваний почек и сердца, до 4 литров.

— *Газировку для поддержания водно-солевого баланса можно пить?*

— Нет. Газировка бывает двух типов: на сахаре и сахарозаменителях. В первой на двухлитровую бутылку приходится 240 г сахара. Это в несколько раз больше дневной нормы. Во второй содержится сахарозаменитель аспартам и соли ортофосфорной кислоты. Аспартам при высоких температурах переходит в канцероген. Неда-

ром производители рекомендуют пить газировку охлажденной! А ортофосфорная кислота вымывает из организма кальций.

— *Что еще, кроме воды, хорошо поддерживает водный баланс?*

— Если нет низкого давления, горячий зеленый чай. Хорошо пить минеральную, лучше негазированную воду. Плохо — пиво. Пиво в продаже сейчас в основном не вареное, сделано с добавлением химических добавок.

— *Сейчас народ откроет купальный сезон...*

— Если человек зимой не занимался моржеванием, в воду в начале мая окунаться с головой нельзя. Особенно в подпитии. Велика вероятность спазма мышц и внезапной остановки сердца. Для первого раза лучше ограничиться простым окунанием на мелководье.

— *Давайте подытожим: как пережить весну и мягко войти в лето?*

— Не переоценивать свое физическое состояние. Людям кажется, что они обновляются вместе с природой и могут сверотить горы. При этом некоторые забывают о своих хронических заболеваниях и прекращают принимать таблетки. Не стоит окунаться с головой в работу. Надо достаточно спать и сбалансированно питаться. При неважном самочувствии и ослабленном иммунитете, если нет противопоказаний, принимать витамины и адаптогены: элеутерококк, эхинацею, женьшень, пантокрин, золотой корень.

Елена СОЛОНДАЕВА

Фото автора и из соцсетей



Работайте, но в меру.

вая, высококалорийная и бедная витаминами. Это приводит к зашлакованности организма. Сейчас же резко поменялась погода. Этот переход от темноты к свету, от холода к теплу — стресс, и он ложится уже на ослабленный организм.

— *Можно ли сделать вывод, что много солнца — это плохо?*

— Нет. Солнце — это прекрасно! Здесь другая опасность — возможность фотодерматозов и солнечных ожогов. Мы,

жеволосых очень мало пигмента. Им загорать по минимуму. Брюнетам и шатенам можно больше. Пожилым людям независимо от природного цвета волос нужно ограничивать себя в загаре. Солнце ускоряет старение кожи, а она уже и так немолода. Женская кожа в четыре раза тоньше мужской, детская и вовсе как бумага. Отсюда нужно делать выводы. Общая рекомендация — первые «раздетые» пребывания на солнце не должны превышать

К СВЕДЕНИЮ

Минимальная нагрузка для не обладающего серьезными хроническими заболеваниями не спортсмена среднего возраста — 10 тысяч шагов в сутки, в неделю примерно полтора часа аэробной нагрузки (скандинавская ходьба, легкий бег, езда на велосипеде и т.д.) и один час интенсивной анаэробной. Определить правильность интенсивной нагрузки можно по пульсу по формуле: $(220 - \text{возраст}) \times 0,6$. Если пульс выше, нагрузка избыточна. Пульс должен восстановиться до нормы через 5, максимум 15 минут. Норма пульса для некурящего не спортсмена 72 — 80 ударов в минуту. У тренированных людей и спортсменов он еще ниже.

НА ЗАМЕТКУ

Весной полезно есть такие блюда

СУП ИЗ КРАПИВЫ

Молодые побеги крапивы отварить, откинуть на сито, протереть и соединить с отваром. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, стакан воды и тушить. Затем в кастрюлю влить протертую крапиву, добавить 2 — 3 литра воды и кипятить 15 минут. Положить нарезанный кубиками картофель и варить. За 5 минут до готовности положить в суп сваренные нарубленные яйца. Подавать на стол со сметаной и нарубленными петрушкой и укропом. На 500 г крапивы — 1 морковь, 4 яйца, 300 г картофеля, 1 луковица, 80 г топленого масла.

ВИТАМИННАЯ БОМБА АКАДЕМИКА АМОСОВА

Взять 500 г изюма, 500 г кураги, 500 г инжира, 500 г чернослива без косточек, 500 г меда, 2 стакана грецких орехов, 2 лимона с кожурой. По желанию по 2 столовые ложки алоэ и коньяка. Все ингредиенты промыть, хорошо высушить и пропустить через мясорубку. Добавить мед, алоэ, коньяк. Перемешать, разложить по банкам. Хранить в холодильнике. Употреблять по 1 столовой ложке трижды в день за полчаса до еды.

