

СЕЗОННОЕ ОБОСТРЕНИЕ: ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

29 сентября отмечается День отоларинголога. Конец сентября не случайно был выбран для проведения этой даты, именно в осенне-зимний период возрастает число случаев простуд и иных заболеваний, связанных с органами слуха и дыхания.

Болезни лор-органов не так безобидны, как может показаться. Так как все лор-органы находятся близко друг к другу, возникшая инфекция в одном из них может перейти в другие. Если пренебречь лечением лор-заболеваний, они быстро перетекут в хроническую форму и могут дать тяжелые осложнения на весь организм. Задуматься о посещении отоларинголога стоит и при храпе, его наличие означает, что нос или дыхательное горло частично перекрыты. Люди, которые храпят, нередко страдают от периодических остановок дыхания, которые могут длиться более десяти секунд. При этом возникает полное смыкание дыхательных путей.

Профилактика заболевания уха

На первом месте стоит личная гигиена. Очищать надо наружную часть уха с помощью воды и мыла. С осторожностью относитесь к ушным палочкам, чтобы не повредить ушной канал и барабанную перепонку. Удобный и щадящий вариант очищения – современные водяные ирригаторы. Если образуется серная пробка, надо обратиться за помощью к врачу. Во время водных процедур надо следить, чтобы вода не попадала в ухо. После купания тщательно вытирать уши мягким полотенцем. Влага в ухе является благоприятной средой для развития инфекции. Не выходите на улицу с мокрой головой, даже небольшой сквозняк может привести к воспалению.

Избегайте излишней слуховой перегрузки в домашнем быту. Длительный шум, превышающий 80 дБ, вредит здоровью. К примеру, рок-музыка достигает уровня шума 110 – 140 дБ, гром – 130 дБ. Под действием звуковых волн барабанная перепонка постепенно теряет эластичность, слух притупляется. Очень сильный звук может вызвать разрыв барабанной перепонки. Ограничивайте время пользования наушниками и силу звука. Постоянно слушая музыку через наушники, человек незаметно для себя глухнет.

Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.

Профилактике приобретенной глухоты способствует вакцинация детей первого года жизни от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи.

Регулярно проверяйте слух. Тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной. Без лечения инфекция может привести к сильному воспалению, которое чревато полной потерей слуха, а также проблемами с развитием речи и восприятием языка у маленьких детей.

Как предупредить заболевания носа

Нос защищает наши дыхательные пути от холодного воздуха, пыли и инфекции, поэтому надо каждый день **проводить гигиенические процедуры** по очистке полости носа с помощью специальных тампонов или ирригаторов.

При появлении насморка лечение надо начать сразу, чтобы не допустить осложнений. Насморк может быть вызван аллергией на пыльцу растений, химические вещества или животных. Старайтесь максимально **оградить себя от возможных аллергенов,** когда возвращаетесь домой, обязательно умывайтесь и промывайте глаза и нос.

В целях борьбы с переохлаждением **проводят закаливание организма.** Сначала каждый день обтирают ноги влажным полотенцем, затем можно приступить к обливанию ног прохладной водой и ножным ваннам. Температуру воды надо постепенно снижать с 37 до 18°C. Примерно через месяц можно приступить к контрастному душу для всего тела, чередуя холодную и горячую воду.

Старайтесь не находиться на сквозняке и близко к кондиционеру.

Предупреждение заболеваний горла

Очень часто причиной болезней горла является плохая гигиена полости рта, наличие кариозных зубов, воспаления десен, когда накапливается огромное количество микробов и они мигрируют в гортань, трахею, вызывают воспаление. Для профилактики следует **тщательно ухаживать за полостью рта,** тщательно мыть и менять зубную щетку каждые 2 – 3 месяца и после болезни. Полезно полоскать рот после еды специальным ополаскивателем с противомикробным действием.

Если случилось охлаждение горла, нужно выпить горячий чай с медом, лучше травяной со звербоем, липой, мятой, мелиссой. Также можно сделать **профилактическое полоскание рта и горла** теплым содовым раствором.

Полоскание является одним из важных методов профилактики боли в горле, особенно в холодное время года. Можно полоскать теплой водой, можно приготовить отвар из шалфея, календулы, эвкалипта. Маленьким детям, которые не умеют полоскать горло, полезно через каждый час давать пить теплый чай с лимоном или сок из фруктов.

При первых признаках заболевания горла необходимо обильное и теплое питье, старайтесь меньше говорить, чтобы не напрягать связки, и **обратитесь к врачу** и обязательно **пройдите весь курс лечения,** чтобы не допустить осложнений.

Общие профилактические меры заболеваний лор-органов базируются на следующих принципах:

- не допускать травматизации
- избегать переохлаждения
- осуществлять правильный гигиенический уход
- повышать устойчивость организма к инфекциям путем полноценного питания, закаливания
- одеваться по сезону, избегать пребывания на холодном ветру и сквозняках
- посещать лор-врача для профилактического обследования и раннего выявления нарушений.

Самой действенной профилактикой лор-заболеваний является укрепление иммунитета. Для этого необходимо соблюдать режим дня, иметь сбалансированное питание, гулять на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек. Немаловажным являются и занятия спортом, закаливание, сохранение чистоты в жилых помещениях, регулярное проветривание и поддержание оптимальной температуры.

Профилактику заболеваний лор-органов нужно проводить с самого раннего детства, чтобы избежать проблем в более зрелом возрасте.

Соблюдая эти простые правила, можно сохранить здоровье всего организма на долгие годы! Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Департамент по социальной поддержке населения
и охране труда мэрии города

Ешь, но знай меру!

Думается, дачники в этом году довольны своим урожаем. Теперь бы все это съесть! Считается, что свежие овощи и фрукты – самая полезная пища, а значит, употреблять их в сезон и особенно осенью, когда дары природы только собраны, нужно в огромных количествах. Чем больше, тем лучше! Однако это не совсем так.



■ Анна СВЕТЛОВА

Безусловно, овощи и фрукты – это источник витаминов, минеральных элементов, органических веществ и полисахаридов. Их регулярное употребление насыщает организм кальцием, калием, магнием и другими полезными компонентами. Овощи содержат эфирные масла и клетчатку, которые благоприятно воздействуют на процесс пищеварения и перистальтику кишечника.

Однако специалисты предупреждают: чрезмерное употребление свежих овощей и фруктов может обернуться аллергией или расстройством ЖКТ. Чтобы не испытывать проблем со здоровьем, рекомендуется придерживаться следующих пропорций: фруктам в рационе отводится 15%, еще 20% – овощам, 25% – молочным продуктам, 30% – злаковым, 10% – мясным или рыбным и бобовым продуктам. Это необходимо для баланса, нормального обмена веществ в нашем организме и позволяет не допустить развития дефицита белков, жиров, витаминов и минералов. Именно поэтому при употреблении овощей и фруктов надо соблюдать меру. Расскажем о последствиях переизбытка некоторых из них.

Капуста

Содержит микро- и макроэлементы, которые улучшают работу организма и пищеварительной системы. Но чрезмерное употребление капусты вызывает ряд неприятных симптомов: боль в желудке, тяжесть и вздутие, тошноту, потемнение в глазах, обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышение кислотности желудка и двенадцатиперстной кишки, повышение кислотности желудочного сока.

Свежая капуста разъедает стенки желудка, поэтому запрещена для людей с повышенной кислотностью. Квашеная капуста содержит большое количество соли и уксуса, поэтому ее чрезмерное переизбытие может вызывать отеки, метеоризм, изжогу, повышение артериального давления. В таком виде овощ запрещено принимать людям с заболеваниями почек, панкреатитом, язвенной и желчекаменной болезнью, холециститом, а также при нарушениях функций щитовидной железы.

Морковь

Повышенное содержание бета-каротина придает овощу ярко-оранжевый цвет, оказывает благоприятное действие на органы зрения и иммунную систему. Также в состав входят аскорбиновая кислота, токоферол, витамины группы В, К, РР.

Но и здесь имеются свои ограничения. Чрезмерное поедание моркови может вызвать повышение кислотности, головные боли, повышенную утомляемость, повышение уровня сахара в крови, передозировку витамином А, каротиновую желтуху, аллергические реакции. С особой осторожностью морковь следует употреблять людям с заболеваниями почек.

Лук

Он содержит 12 аминокислот, витамины группы В, С, Е, а также микро- и макроэлементы. Лук укрепляет иммунную систему.

Но при употреблении лука в огромных количествах возможны боли в желудке из-за раздражения слизистых оболочек, повышение давления, астматические приступы, учащенное сердцебиение. Лук противопоказан при хронических или острых заболеваниях печени, почек, при обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. С особой осторожностью его должны употреблять люди с повышенной кислотностью желудка и заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Чеснок

Обладает антибактериальными свойствами. В его составе – витамины группы А, С, D, Р, а также соединения серы, эфирные масла, фитонциды, белки, жиры, клетчатка и другие микро- и макроэлементы. Употребление чеснока оказывает противовоспалительное действие, снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, предупреждает образование тромбов и повышенную свертываемость крови.

«Избыток свежих фруктов в рационе может послужить причиной расстройства пищеварения. Это происходит из-за того, что кишечнику сложно справиться с большим количеством пищевых волокон – клетчатки. Еще одна опасность – фруктоза, которая содержится во фруктах. Ее чрезмерное употребление может нарушить обмен углеводов и даже стать причиной развития диабета.»

Чеснок противопоказан при язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении поджелудочной железы, обострении геморроя, в период беременности и лактации.

Яблоки

Они на 80% состоят из воды, содержат витамины группы В, А, Е, Р. Также в состав фрукта входят каротин, кальций, калий, натрий, клетчатка, пектин, крахмал, органические кислоты и другие микро- и макроэлементы.

Но, несмотря на все полезные свойства, злоупотреблять яблоками не стоит. Они могут стать источником обострения хронических заболеваний ЖКТ, колитов, гастритов, вызвать тошноту и рвоту, а также аллергические реакции (особенно красные сорта). Покупные яблоки часто обрабатывают химикатами, поэтому их лучше очищать от кожуры.

Сливы

Богата витаминами А, С, В, Е, содержит много калия, клетчатки и фруктовых кислот. Такой состав делает ее превосходным средством для очищения организма и стимуляции работы всех его систем. Это богатый источник антиоксидантов и витамина К. Слива хорошо выводит из организма холестерин и благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и на иммунитет.

Однако и здесь есть своя «ложка дегтя». Из-за высокого содержания фруктозы и полиолов (сахарных спиртов) от сливы следует отказаться людям с синдромом раздраженного кишечника и другими проблемами ЖКТ. Также фрукт может вызывать аллергию, особенно у тех, кто уже столкнулся с непереносимостью других «косточковых плодов». С осторожностью следует употреблять в пищу сливы при ревматизме, подагре и мочекаменной болезни. ■