

НАДО ЗНАТЬ

Лето – не время болеть?

В жаркие дни обычные простудные заболевания – редкость. Однако это не значит, что в июне – августе люди ничем не болеют. Просто у летних хворей есть свои особенности



Диарея путешественника

Это, пожалуй, главная летняя болезнь. Основная причина отравлений – бактерии и вирусы, чувствующие себя более комфортно в теплую летнюю погоду. При этом главную роль играют не они сами, а выделяемые ими токсины – они накапливаются в испорченном продукте.

Главные признаки: диарея и рвота.

Как помочь: все может пройти само, но лучше организму помочь. В первую очередь нужно много пить, желательно принять раствор регидрона. Обязательно диета и прием пробиотиков. Они содержат дружественные нам микроорганизмы. Оперативно действуют адсорбенты и обволакивающие препараты. Они защищают поверхность кишечника, как бы обволакивая ее тонким слоем, и выводят из организма бактерии, вирусы и выделяемые ими токсины.

Как обезопасить себя: все овощи и фрукты мойте под проточной водой. Не ешьте продукты с истекшим сроком годности и полежавшие длительное время на солнце.

Солнечный ожог

Медики подсчитали, что у человека, сгоревшего в детстве на солнце шесть и более раз, риск развития меланомы – рака кожи – возрастает вдвое. Опасно не только тропическое или южное солнце, в средней полосе России сгореть в погожие летние деньки тоже очень просто.

Главные признаки: сильное покраснение кожи, озноб.

Как помочь: если дело дошло до волдырей и пузырьков, наполненных жидкостью, необходимо обратиться к врачу. Если ожог полегче, имеет-

ся только покраснение и отечность кожи, можно полечиться самому. Оптимальны препараты с декспантенолом, они выпускаются в виде мазей, гелей и спреев. Можно выпить обезболивающее.

Как обезопасить себя:

- Избегайте солнца с 11 до 15 часов, когда оно находится в зените.
- Носите широкополую шляпу и солнцезащитные очки.
- Избегайте загара в соляриях.
- Старайтесь носить одежду, максимально прикрывающую тело.
- Используйте солнцезащитный крем с защитным фактором (SPF) не меньше 15, даже если вы уже загорели.

Болезнь пчелиного укуса

Укусы пчел, ос, шмелей и оводов – не редкость. Наибольшую опасность представляет жало пчелы.

Главные признаки: на месте укуса в любом случае возникнет отек. А большое количество укусов вызовет тяжелые последствия. Яд оказывает паралитическое воздействие на дыхательные центры, действует на почки, сердечно-сосудистую и нервную системы. Есть люди, у которых развивается анафилактический шок на пчелиный яд. Наиболее тяжело пчелиные укусы переносят женщины, особенно беременные, дети и пожилые люди. Очень опасны укусы в слизистые оболочки рта, так как отек в данном месте может вызвать удушье. Коварны и укусы в шею, в область сонной артерии.

Как помочь: если вас ужалила пчела, жало надо удалить острой иглой, как занозу, и как можно скорее, так как из него продолжает поступать в организм яд. Ранку продезинфицируйте переки-

сью водорода или другим антисептиком. Подойдут даже одеколон, спирт или водка. На место укуса положите холод – боль и отек уменьшатся. Поскольку пчелиный яд выводится через почки и с потом, то пейте как можно больше жидкости. При склонности к аллергии обязательно примите антигистаминный препарат.

Как обезопасить себя: находясь на природе, используйте репелленты.

Аллергия

Поллиноз, аллергию на пыльцу, часто воспринимают как весеннюю болезнь. Но на самом деле есть типично летние формы этой болезни. Если весной начинают цвести и пылить в основном деревья и кустарники, то летом – травы.

Главные признаки: отек, зуд, затруднение дыхания.

Как помочь: принять препарат, выписанный лечащим врачом. При отеке Квинке незамедлительно вызвать «скорую».

Как обезопасить себя:

большую роль играют барьерные методы защиты. Придя с улицы, нужно умыться, хорошо прочистить нос и прополоскать рот. Форточки и окна завесить влажной марлей. Можно пользоваться препаратами, создающими барьер на слизистой оболочке носа. Заранее, за 1–2 недели до начала цветения растения, вызывающего у вас аллергию, необходимо начать прием антигистаминных средств.

Ухо пловца

По сути, диагноз «ухо пловца» – это не одна болезнь, а две. И лечить их нужно по-разному.

Ситуация первая. Вода попала в наружный слуховой канал.

Главные признаки: неприятные ощущения в области уха, чувство бульканья или переливания жидкости внутри уха.

Как помочь: очистить слуховой канал в этом случае несложно. Лягте на бок так, чтобы ухо, в которое попала вода, было внизу. Сделайте несколько глотательных движений. После этого вода выльется. Можно поступить и по-другому: вставьте в ухо тонкий и длинный жгутик, свернутый из ваты. Он быстро впитает в себя воду.

Если после удаления воды остаются шум в ушах, чувство заложенности и снижается слух, то возможны два типичных осложнения «уха пловца». Первое – в ухе была сер-

ная пробка, она разбухла и перекрыла слуховой проход. Удалить ее ушными ватными палочками невозможно. Необходимо промывание слухового прохода с помощью шприца. Это безболезненная процедура, которую может выполнить лор в поликлинике. Возможно и воспаление наружного слухового прохода. В этом случае к шуму и заложенности присоединяются зуд, боль и выделения, иногда с неприятным запахом. В таких ситуациях лечение редко обходится без местного применения антибиотиков или антисептиков.

Ситуация вторая. Вода попала в среднее ухо.

Как помочь: старайтесь чаще делать глотательные движения, это ослабит боль. На ночь вставьте в ухо ватную турунду, пропитанную теплым (но не горячим!) раствором борного спирта. Подойдут и ушные капли. Их тоже лучше закапать на ночь, а заодно сделать согревающее обертывание уха теплым шерстяным шарфом. Успокоить стрельбу в ухе помогут обезболивающие средства. Если симптомы не исчезнут в течение двух дней, идите к врачу!

Как обезопасить себя: купайтесь в плавательной шапочке.

Зуд купальщика

По-научному это состояние называют церкариозом, а в народе – утиной болезнью. Дело в том, что немало уток, плавающих в водоемах, больны шистосоматозом – это паразитарная болезнь. Она передается человеку.

Главные признаки: церкариоз вызывает покраснение и зуд, весьма похожие по внешнему виду на аллергию. Покалывание или жжение в коже возникают через несколько минут после купания. Но иногда эти симптомы развиваются позже – в течение 12 часов. На участках покраснения могут формироваться маленькие пузырьки. Симптомы сохраняются от 3 до 7 дней. Чем больше личинок внедрилось в кожу, тем больше высыпаний и тем серьезнее болезнь. Нередко повышается температура.

Как помочь: убрать покраснение и ослабить зуд можно антигистаминными препаратами. Если симптомы не исчезают в течение недели, обратитесь к врачу. Возможно, потребуются прием противопаразитарных средств.

Как обезопасить себя: купайтесь только в тех местах, где разрешено.

Елена СМЕРНОВА

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо за то, что вы есть!



Хочу сказать огромное спасибо замечательному врачу дневного отделения 9-й больницы Светлане Владимировне Облыгиной.

Я познакомилась с ней 5 лет назад, когда состояние здоровья ухудшилось. На мое счастье, я попала в добрые руки. Светлана Владимировна не только следит за состоянием своих пациентов, но и находит время для бесед с ними. Пожилым людям это необходимо. Нас порой лечит и просто разговор по душам.

Боль и проблемы со здоровьем своих подопечных Светлана Владимировна принимает как свои. Всегда старается помочь и передать тепло своей души больным.

Спасибо, Светлана Владимировна, за то, что вы есть в моей жизни. За ваше внимание, заботу и теплоту души.

Оставайтесь такой же светлой, душевной и доброй.

А.К. КОМАРОВА,
инвалид 2-й группы

Вы помогли мне выздороветь!

Я попала в реанимацию больницы № 8 девятого мая.

Через неделю стараниями медперсонала я пришла в сознание – медики вернули меня к жизни, за что им огромное спасибо!

Но 17 мая пришел результат анализа на коронавирус – у меня его взяли в «скорой», когда доставляли в больницу. Он оказался положительным...

В тот же день я была доставлена в реанимационное отделение инфекционной клинической больницы. Меня поместили в отдельный бокс, оснащенный всеми «премудростями», необходимыми для изоляции таких больных. В стене – стеклянное окно для наблюдения за больным. Чистота в боксе необыкновенная. В общем, все было так, как показывали до этого по телевизору.

Три раза в день ко мне приходили врачи и медсестры, проводили необходимые процедуры. Все очень доброжелательные, ласковые.

И вот 26 мая меня поздравили с выходом из реанимации и переводом в общее отделение. А 29 мая я уже была дома. Я бесконечно благодарна всему медицинскому персоналу, который помог мне выздороветь.

И.Л. ЧЕРНЕГА