

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Чтобы отдых был здоровым



Наступило лето, а это значит, что многие из нас планируют нарушить привычный ритм жизни, отправившись на дачу, на курорт или в круиз. Как же позаботиться о том, чтобы наши планы внезапно не нарушило ухудшение самочувствия? Об этом мы беседуем с главным врачом медицинского центра «А-Линия» В. В. БОРОДАЕВОЙ.

— Валентина Васильевна, что Вы посоветуете, в первую очередь, пожилым дачникам, которые привыкли сочетать летний отдых с сезонными работами в своем саду и на огороде?

— Пожилым людям я советую обязательно обследоваться перед поездкой в места, далекие от городской цивилизации, и, если требуется, подлечиться. Для этого следует посетить своего лечащего врача или воспользоваться ежемесячной акцией нашего медцентра «День открытых дверей», когда наши врачи бесплатно принимают владельцев «Социальных карт» и со скидкой 50% — всех остальных. У нас есть все необходимое для проведения диагностики, в том числе для триплексного сканирования сосудов. Не стоит забывать, что, по прогнозам синоптиков, наступающее лето будет очень жарким, и такая погода может вызвать обострение различных заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосуди-

стыми. Очень важно не перетруждаться во время работы в саду и на огороде, не стоит резко наклоняться и работать вниз головой, да и долгое сидение на корточках тоже не

полезно для здоровья. Собираясь на дачу, нужно запастись всеми необходимыми лекарствами, перевязочными средствами и ортопедическими изделиями.

— **Насколько важно соблюдать температурный режим во время летнего отдыха?**

— Солнце, которого нам так не хватает зимой, играет важную роль в биохимических процессах в организме. Ведь именно под воздействием солнечного излучения в организме вырабатывается витамин D, который регулирует фосфорно-кальциевый обмен в крови. Его недостаток делает кости хрупкими и ослабляет иммунную систему. Солнечные ванны помогают при лечении различных заболеваний кожи, носоглотки и суставов. Однако наибольшую пользу организму приносят ультрафиолетовые лучи, которые попадают на Землю в утренние часы. Полуденный зной не полезен никому, особенно тем, кто страдает сердечно-сосуди-

стыми заболеваниями и варикозным расширением вен. Противопоказан загар при подозрении на онкологические заболевания. Не стоит забывать, что при длительном пребывании на солнце можно получить солнечный удар.

— **А что делать, если все-таки человеку стало плохо, например, из-за повышения давления?**

— Скачки артериального давления могут привести к тяжелым последствиям, в том числе к инсульту. Его симптомы должны быть известны каждому. Это могут быть: внезапная слабость или онемение в руке или ноге; нарушение речи или ее понимания, потеря равновесия, нарушение координации, головокружение, потеря сознания; острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения; внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица. Все это может происходить на фоне не обычного низкого или, наоборот, повышенного артериального давления. При появлении таких симптомов необходимо срочно вызывать «Скорую помощь», точно описав происшедшее, чтобы приехала специализированная неврологическая бригада. Дорога каждая мину-

та! Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа (максимум шесть часов) с момента нарушения мозгового кровообращения. До приезда «скорой» необходимо уложить больного на высокие подушки, чтобы голова была приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов, открыть форточку или окно, снять стесняющую одежду, расстегнуть воротничок рубашки, тугой ремень или пояс. Следует измерить артериальное давление, и, если оно повышено, принять препарат для его нормализации. Но пытаться резко сбить давление ни в коем случае нельзя.

— **Летом многие отправляются в лес за ягодами, грибами и лечебными травами. Что предпринять при обнаружении на теле клеща?**

— Укусы клещей очень опасны. Они могут быть переносчиками боррелиоза и клещевого энцефалита. Поэтому, собираясь в лес, нужно одеваться так, чтобы оставалось как можно меньше открытых поверхностей тела. Но если все-таки клещ впился, его нужно вытащить целиком, сразу же обратившись в травмпункт. Если такой возможности нет, постарайтесь избавиться от клеща самостоятельно. Для этого капните на

него маслом или вазелином, затем наложите на клеща петлю из прочной нитки, как можно ближе к коже, затяните ее и минут через 5 начинайте аккуратно раскачивать кровососа, потягивая вверх. Не торопитесь, операция может занять минут 20, но клещ обязательно выйдет. При покраснении после укуса клеща необходимо срочно обратиться к врачу.

— **Что предпринять, чтобы за лето сбросить лишний вес?**

— Не стоит брать на себя решение этого вопроса, не проконсультировавшись с врачом. Различных диет и препаратов для похудения сейчас очень много. Но бесконтрольно увлекаться ими не стоит, чтобы не навредить организму. Стройность фигуре придадут и возможность больше находиться на свежем воздухе, и преобладание в рационе сырых овощей

и фруктов, и физическая активность (без экстрима). А, если речь идет о лишнем десятке килограммов веса, угрожающих здоровью, то необходимо получить специальные медицинские рекомендации для составления индивидуальной программы похудения. Ведь то, что хорошо для организма одного человека, может нанести непоправимый вред другому. Так что, от каждого из нас зависит, станет ли отдых здоровым и удастся ли почувствовать себя гораздо лучше после этого лета. Будьте внимательны к себе и к своему близким!

ЕЖЕДНЕВНО ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ СКИДКА 5%

Внимание! 18 июня в филиале медцентра на Варшавском шоссе, 152 состоится День открытых дверей. В этот день пенсионеров — владельцев Социальной карты все врачи будут принимать бесплатно, а остальных пациентов — со скидкой 50%. Скидка на все анализы — 15%. Прием (по предварительной записи) будут вести врачи: хирург, ортопед, флеболог, уролог, терапевт, кардиолог, гинеколог, невролог. Запись по телефону 8(495)388-61-89. Кроме того, будет производиться УЗИ-диагностика — со скидкой 10% для всех пациентов.

Сеть медцентров «А-Линия» (www.alinia.ru)

Единый телефон: 8(495)775-94-80

— ул. Кировоградская, д. 24, тел. 8(495)315-26-18

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1, (ТЦ «Калач»), тел. 8(495)508-22-40

— Варшавское шоссе, д. 152, тел. 8(495)388-61-89

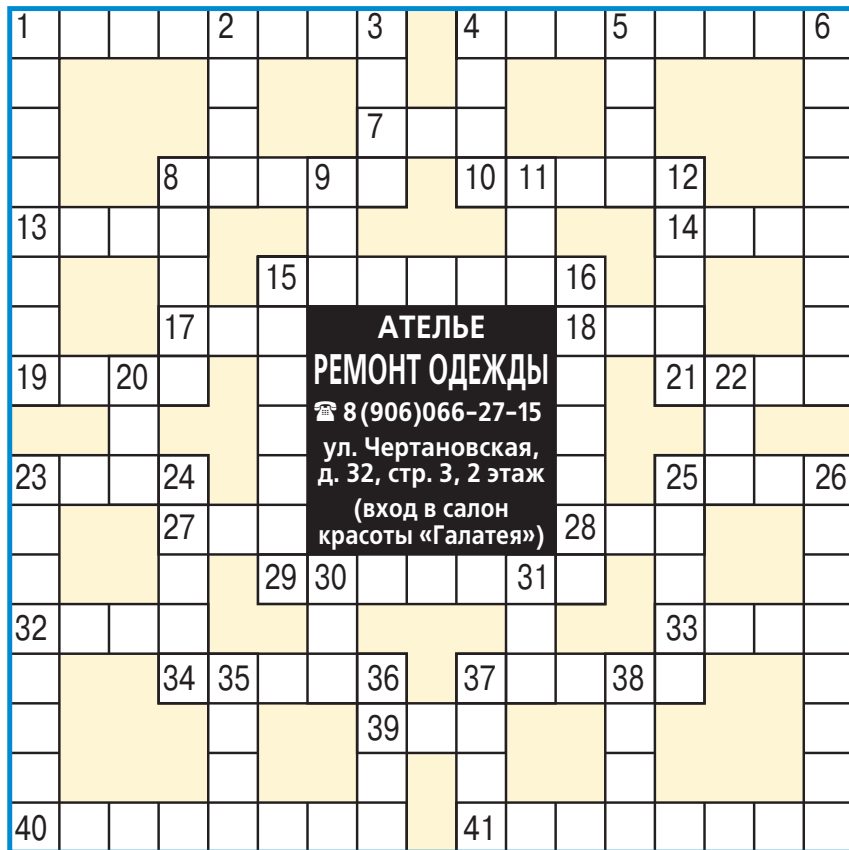
В А-Линии лечат от А до Я - здесь будет здорова вся Ваша семья!

Режим работы:
Ежедневно
Пн-Пт: 8:30-20:00
Сб-Вс: 9:00-18:00
Единый телефон
(495) 775-94-80

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Астрономический прибор. 4. Высшее после Папы духовное лицо Католической церкви. 7. Повесть А. И. Куприна. 8. Фильм Эльдара Рязанова. 10. «Средство передвижения» Бабы Яги. 13. Верховная богиня в древнегреческой мифологии, сестра Зевса. 14. Ансамбль музыкантов. 15. Один из старейших театров Москвы. 17. Осадочная горная порода. 18. Фруктовый напиток. 19. Источник направленного света. 21. Город на севере Ирака. 23. Единица шахматного времени, равная ходу одной из сторон. 25. Электроприбор. 27. Спортивный снаряд. 28. Отдельная партия в некоторых играх. 29. Плодовое дерево. 32. Часть матча в теннисе. 33. Царь Иудеи. 34. Хищное млекопитающее. 37. Река, приток Нерли. 39. Упражнение для развития плечевого пояса. 40. Русский художник, автор картины «Три богатыря». 41. Инерционный прибор на основе вращающегося маховика.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Жук семейства короедов. 2. Вид литературного произведения. 3. Отлогий морской берег. 4. Прохладительный напиток. 5. Тип легкового автомобиля. 6. Птица отряда воробьинообразных. 8. Буква греческого алфавита. 9. Бог подземного мира в греческой мифологии. 11. Число. 12. Нападение, штурм. 15. Одиннадцатая королева Швеции, младшая сестра Карла XII. 16. Вид офисного оборудования. 20. Крепкий алкогольный напиток. 22. Домашнее животное. 23. Автор романа «Отцы и дети». 24. Форма этнической организации. 25. Мера аптекарского веса, равная 29,86 г, применявшаяся в старину в Российском государстве. 26. В конном спорте: скачки и бега, в которых участвуют лошади различных возрастов и достоинств. 30. Вид светильника. 31. Серил на 5-м канале телевидения. 35. Немецкий писатель, автор трагедии «Фауст». 36. «Город воинской славы» в Тверской области. 37. Густая пелена тумана в сочетании с дымом, копотью и выхлопными газами, характерная для атмосферы промышленных центров и больших городов. 38. Время года.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 4 (322)

По горизонтали: 2. Гитара. 4. Берилл. 6. Разговорник. 8. Артишок. 10. Анонс. 11. Отава. 12. Комета. 13. Клевер. 14. Редут. 15. Арсин. 17. Абрамов. 21. «Нагатинская». 22. Дионис. 23. «Кортик».

По вертикали: 1. Сливы. 2. Газета. 3. Ангар. 4. Барто. 5. Лопата. 6. Рододендрон. 7. Ковалевская. 8. Астарт. 9. Конклав. 14. Рекорд. 16. Наждак. 18. Брасс. 19. «Азимут». 20. Отсек.

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Дети НА КАНИКУЛАХ

Вот и подошел к концу учебный год. Впереди летние школьные каникулы. Ежегодно летом многие школьники отправляются в отпуск с родителями или в летние лагеря, но есть и такие, кому приходится какое-то время оставаться дома одним.

В летние жаркие дни ребят всегда тянет к водоемам, расположенным не только на территории Южного округа, но и в других местах Москвы. При отдыхе на воде необходимо всегда помнить, что на всех водоемах есть места, весьма опасные для купания. Чтобы избежать неприятностей, надо:

— Пользоваться только оборудованным пляжем.

— Если его нет, нужно определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.

— Научиться хорошо плавать.

Нельзя:

— Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.

— Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.

— Устраивать в воде опасные игры.

— Долго купаться в холодной воде.

— Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если Вы не умеете плавать.

— Находясь на лодках, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин.

Помните:

— На прудах много родниковых ключей, на разной глубине разные температуры, липкое илистое дно, густая колючая трава. Люди, попавшие в беду, тонут, буквально, за несколько секунд.

— В пойме Москвы-реки очень часто возникают воронки, водовороты. Там есть участки, крайне опасные для купания. Дно полностью не очищено от всевозможного хлама и деревянных «топляков». Здесь можно пораниться о битое стекло или наступить на остатки до конца не убранный металлолом.

В случае необходимости следует звонить со всех мобильных телефонов по номерам «112» или «101».

3 РОНД Управления по ЮАО
Главного управления МЧС России
по городу Москве