



ВОПРОС — ОТВЕТ
КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ В СОЛЯРИИ?

Отвечает Максим ЗИНЬКЕВИЧ, онколог-дерматолог Санкт-Петербургского городского онкологического диспансера:

— Помните, что солярий противопоказан белокожим людям, а также тем, у кого много родинок. Перед посещением солярия лучше проконсультироваться у лечащего врача (солярий противопоказан при ряде заболеваний) и у врача-дерматолога. Кроме того, нужно соблюдать правила.

1. «Накапливать» загар нужно постепенно — например, посещая солярий один-два раза в неделю.

2. Важное правило: после солярия вы не должны ощущать, что там были. Если же вы чувствуете дискомфорт, кожа краснеет, становится сухой и шелушится — это явные признаки превышения индивидуальной предельно допустимой дозы ультрафиолета.

3. Индивидуальная предельно допустимая доза дана человеку от рождения и не меняется ни с возрастом, ни с изменением места жительства. В условиях медицинского учреждения эту дозу можно высчитать. Для этого внутреннюю поверхность предплечья закрывают непрозрачной тканью с отверстиями. Эти «окошки» затем облучают ультрафиолетом в различных дозах. Если покраснение кожи произошло, например, на 5-й минуте, то ваша предельно допустимая доза — 4 минуты.



БДИ!
КЛЕЩ ПРОДОЛЖАЕТ АТАКОВАТЬ

В ЭТОМ СЕЗОНЕ от клещей уже пострадали 6 тысяч петербуржцев (каждый шестой из них — ребенок). Но реальное количество укушенных — больше, поскольку не каждый обращается за медицинской помощью. Более 400 человек пострадали от клещей, находясь непосредственно на территории города (Пушкинский, Курортный, Приморский и Красносельский районы).

Санитарные врачи напоминают: если вас укусил клещ, нужно обязательно обратиться за медицинской помощью. В травматологическом пункте вам не только вынут клеща, но и отправят его на специальный анализ, причем бесплатно. В случае необходимости (если клещ заражен энцефалитом, боррелиозом) будет проведена экстренная профилактика.

Но лучшая профилактика энцефалита — заблаговременная, с помощью вакцинации. С середины октября в поликлиниках города начинают проводить бесплатные прививки от энцефалита. Но курс нужно закончить хотя бы за две недели до предполагаемого выхода «в леса». Интересно, что многие граждане, чьи садоводства находятся в неблагополучных по клещам районах, там, где ежегодно регистрируются случаи заболевания энцефалитом, тем не менее на прививки не спешат, надеясь на традиционное русское авось и, в случае укуса, на экстренную профилактику.

Прививок от боррелиоза (или болезни Лайма) не существует.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП
С 3 по 9 июля

ОВЕН. Возможно небольшое обострение заболеваний кровеносной системы, в том числе хронической венозной недостаточности. Могут дать знать о себе геморрой, недуги печени и кожные заболевания.

ТЕЛЕЦ. Для хронических больных период опасен обострениями, для здоровых — ухудшением самочувствия и физической слабостью. Не самое лучшее время для начала курса лечения хронических недугов (если случай не экстренный).

БЛИЗНЕЦЫ. Спокойствие и философское восприятие жизни для вас необходимы, поскольку ваша повышенная эмоциональность может привести к головным болям, состоянию подавленности и беспокойства. Хронически больных следует ограждать от чрезмерных переживаний.

РАК. Отличный период для проведения комплексного обследования с применением современных методов диагностики, в том числе МРТ, а также для начала курса физиотерапии или лечения нетрадиционными методами.

ЛЕВ. Желательно снизить нагрузки на позвоночник, не поднимать и не переносить тяжести. Комплекс упражнений на оздоровление позвоночника будет очень кстати. Увеличивается вероятность обострения хронических желудочно-кишечных недугов.

ДЕВА. Период подъема иммунитета и жизненных сил. Но звезды предупреждают: резко увеличивать нагрузки не нужно. А вот прогулки на свежем воздухе всегда будут кстати.

ВЕСЫ. Возможно усиление симптомов редких, трудно диагностируемых заболеваний (если это ваш случай, тогда вам срочно к врачу). Могут обостриться неврологические и психические недуги. У любителей спиртного повышается вероятность уйти в запой.

СКОРПИОН. Главная опасность этого периода состоит в неправильном применении лекарств. Так что не занимайтесь самолечением. Найдите время проверить домашнюю аптечку — и в квартире, и на даче. Наверняка там есть препараты с истекшим сроком годности.

СТРЕЛЕЦ. Хорошие дни для различных мероприятий по оздоровлению, для освоения диеты, направленной на очищение организма. Еще один плюс периода: в эти дни проще избавиться от вредных привычек.

КОЗЕРОГ. Хотя период и не связан с серьезным нарушением здоровья, вам нужно задуматься об отпуске, хотя бы кратковременном. Если есть возможность устроить себе дополнительный выходной — не пренебрегайте ею.

ВОДОЛЕЙ. Некоторое ухудшение состояния здоровья грозит хроническим больным. Особенно это касается людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кожными болезнями, урологическими и гинекологическими недугами.

РЫБЫ. Повышается нервозность, может появиться нежелание что-либо делать. Впрочем, особого влияния на здоровье период не оказывает (но может быть незначительное обострение сердечно-сосудистых недугов).

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ

Точка, точка, запятая... сами делаем массаж

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА МОЖЕТ ДАТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ. ЕСЛИ, КОНЕЧНО, ВСЕ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО



В современной медицине рефлексотерапия успешно используется для лечения ряда острых и хронических заболеваний.

Летом у многих гораздо больше свободного времени, благо наступил период отпусков. Значит, можно уделить внимание себе, своему здоровью. И в частности, освоить простые приемы самолечения методом рефлексотерапии. О том, что такое рефлексотерапия и как с ее помощью улучшить самочувствие, «ВП» попросил рассказать Татьяну Васильевну СЕРГЕЕВУ, кандидата медицинских наук, заведующую отделением неврологии №1 Александровской больницы.

— Рефлексотерапия — метод лечения, в основе которого лежит воздействие на биологически активные точки кожи. Исходят из того, что организм человека — это целостная взаимосвязанная система, и нарушение равновесия в одной из его частей отражается на всех других. Прямое воздействие на биологически активные точки тела вызывает определенную реакцию организма и дает лечебный эффект.