

## Как жить северянину в жару

### ЛУЧШИЙ ОБЕД — САЛАТ И ФРУКТЫ

**1** Еда в жару должна быть легкая. Едим небольшими порциями, но часто. Фрукты и ягоды, а также соки — тоже еда.

**2** Исключаем жареное, копченое, острое, жирное. Налегаем на овощные салатики, заправленные не майонезом и не жирной сметаной, а растительным маслом. Не нравится? Добавьте в салат несколько капель лимонного сока.

**3** Супы — тоже нежирные. Хороший вариант — холодный свекольник.

**4** Молочные продукты употребляем маложирные — творог, кефир, йогурт без добавок. Вообще в жару вполне можно резко ограничить количество белка.

**Внимание родителей,** которые в жаркую погоду пытаются впихнуть в ребенка положенное ему количество белков-жиров-углеводов. Не делайте этого! Вам же сейчас есть не хочется, почему же нужно ребенка пичкать?

**5** В жару желудочно-кишечный тракт становится очень уязвим — и в плане повышения вероятности подцепить инфекцию, и в плане снижения выработки пищеварительных ферментов. Поэтому люди, у которых желудок уже не в порядке, должны четко соблюдать предписанную врачом диету. Особенно велики риски обострений гастрита, колита, панкреатита. И будьте крайне осторожны с употреблением скоропортящихся продуктов, особенно мяса, рыбы и продуктов, их содержащих.

### МИНИ-АПТЕЧКА ДАЧНИКА

- Йод, зеленка, перекись водорода, фурацилин.
  - Раствор хлоргексидина (его не помешает взять и два флакона).
  - Бинты — широкий и узкий, набор лейкопластырей, ватные диски.
  - Градусник.
  - Желательно аппарат для измерения артериального давления (для страдающих сердечно-сосудистыми недугами, а также для беременных женщин он обязателен).
  - Антигистаминный препарат (например, дешевый диазолин).
  - Обезболивающее средство (например, кетанов).
  - Ношпа.
  - Аспирин, цитрамон.
  - Валидол, корвалол.
  - Активированный уголь, смекта.
  - Имодиум (лоперамид).
  - Спрей для лечения ожогов (например, пантенол).
  - Настойку эвкалипта.
  - Ромашку (в пакетах или заварную).
  - Борный спирт.
  - Препараты, которые вы принимаете постоянно.
- Обязательно соблюдайте температурный режим хранения препаратов! Раз в год аптечку полагается пересмотреть и расстаться с просроченными лекарствами.



### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 17 по 23 июля

**♈ ОВЕН.** Вы спокойны, настроены оптимистично. Это время особенно подходит для оздоровительных мероприятий, направленных на общее очищение организма и оздоровление органов пищеварения.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Психологически сложный период. Характеризуется повышенной возбудимостью, раздражительностью, необъяснимой сменой чувств. Поэтому в организме могут происходить психосоматические изменения и обострение недугов, связанных с психосоматикой.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены, соблюдения режима труда и отдыха, что, конечно, пойдет на пользу. Вот только все эти добрые начинания хорошо бы продолжать и дальше. Включите силу воли.

**♋ РАК.** Особого значения для состояния здоровья этот период не представляет. Но излишняя активность может стать причиной незначительных бытовых травм (порезы, ушибы, растяжения). Хорошее время для освоения гимнастического комплекса.

**♌ ЛЕВ.** Возможно нарастание симптомов хронических заболеваний, проявление новых недугов. Особенно вероятно ухудшение течения кожных заболеваний (в том числе аллергической природы) и болезней печени, а также подагры и остеохондроза.

**♍ ДЕВА.** Повышенные трудоспособность, энергичность и бодрость удивительным образом будут сочетаться с потерянностью, эмоциональными всплесками, нервозностью и ослаблением физических и душевных сил.

**♎ ВЕСЫ.** Хороший период для укрепления здоровья, в том числе для применения методов народной медицины, а также для комплексного обследования, постановки диагноза и назначения лечения. Водные прогулки сейчас особенно пойдут вам на пользу.

**♏ СКОРПИОН.** Этот период не связан с серьезным нарушением здоровья. Но большие хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут почувствовать ухудшение, вероятно усиление одышки у астматиков.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Приятная расслабленность и душевный оптимизм дают передышку вашей нервной системе. Удачный период для комплексного обследования, в том числе с применением методов сканирования.

**♑ КОЗЕРОГ.** Для хронически больных период опасен обострениями, а для практически здоровых людей — ухудшением самочувствия, физической слабостью, падением настроения и отсутствием бодрости. Что делать? Не перегружаться.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Вы ощутите прилив бодрости, а близкие люди укажут на вашу возросшую привлекательность и свежий вид. Это окажется существенной причиной для хорошего настроения и улучшения самочувствия. Период идеален для проведения косметических процедур.

**♓ РЫБЫ.** Возрастают жизнеспособность, энергичность, активность. Если позволяет здоровье, примите участие в спортивных или спортивно-оздоровительных мероприятиях. Общение с близкими людьми значительно улучшит ваше самочувствие.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Зеленый чай летом — король напитков

КАК ЖИТЬ СЕВЕРЯНИНУ В ЖАРУ



Работа на грядках, особенно в теплице, — та самая тяжелая физическая нагрузка, которой в жару врачи советуют избегать.

Еще не так давно мы жаловались на промозглую сырость и мечтали о настоящем солнечном лете. Оно пришло, теперь другая проблема — жара. На ухудшение самочувствия сейчас жалуются не только больные, но и вполне здоровые люди. В частности, часты жалобы на дурноту, темноту в глазах, полубморочное состояние, полный упадок сил. Мысли и те стали вялы и бесформенны. Как же ослабить негативное действие жары на организм? Об этом «ВП» спросил Яну Юрьевну ПРИВАЛОВУ (на фото), главного врача медицинского центра садоводческого массива Бабино.

— Жара нарушает процесс терморегуляции у нас, северян. Мы же родом не из знойной Африки и генетически к жаре не привыкли. Нарушение терморегуляции грозит обезвоживанием организма и сопровождается сосудистыми реакциями. Нарушается микроциркуляция крови, изменя-

ется тонус сосудов. Кровь как бы сгущается, что чревато серьезнейшими нарушениями в работе сердечно-сосудистой и кровеносной систем. Не зря именно в жару вырастает число инфарктов и инсультов. И помните: нарушение терморегуляции может спровоцировать тепловой, солнеч-

ный удар. Начальными признаками которого как раз и будут очень распространенные жалобы на дурноту, темноту в глазах, полубморочное состояние, тошноту (если тошнота переходит в рвоту — состояние уже очень тяжелое).

В группе особого риска в жару оказываются граж-

дане, страдающие сердечно-сосудистыми недугами, диабетики, грудные дети, подростки (особенно те, кто имеет склонность к обморокам), беременные, а также женщины во время критических дней.

# Зеленый чай летом — король напитков

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ВАРИКОЗОМ

Жара для них — крайне неблагоприятное время, поскольку нарушается отток крови, что может привести к отекам, тяжести и болям в ногах. Этой группе пациентов рекомендуется принимать венотоники (флебодиа, детралекс и прочие).

Если ноги опухают, могут помочь прохладные ванночки. Делаем их так: в тазик наливаем прохладную воду (комфортную, а не ледяную!), добавляем в нее чайную ложку соли, садимся на стул, опускаем ноги в тазик на 10 минут. Затем ноги вытираем насухо, ложимся на кровать, ноги в приподнятом положении (на валик, подушки). Этой простой процедурой мы улучшаем отток венозной крови.

### ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Вам очень важно не только соблюдать диету, усиленный питьевой режим, но скорректировать схему приема препаратов (особенно для инсулинозависимых пациентов). Возможно, придется увеличить дозы. Так что не поленитесь сходить к эндокринологу.

### ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕДУГАМИ

Нужно обязательно следить за потреблением жидкостей и уровнем артериального давления, потому что необходимость в приеме лекарств в это время ме-

няется по-разному. То, что подошло соседу, вовсе не обязательно поможет и вам. Так что ваш путь — к лечащему врачу, он скорректирует схему приема препаратов. Ни в коем случае не увеличивайте дозу лекарств «в расчете на жару» по собственному почину — это может привести к тяжелейшим последствиям. Обязательно сообщите лечащему врачу о любых недомоганиях.

Тем, кто принимает мочегонные препараты, скорее всего снизят дозировку.

Очень важно в жаркое время принимать препараты для профилактики тромбообразования.

Гипотоники жару переносят еще тяжелее, чем гипертоники. Для укрепления сосудов им рекомендуется принимать аскорутин, а также витамины группы В. Гипотоникам можно посоветовать выпить стакан крепкого чая, кофе (но не на ночь). Хороший эффект дают настойки женьшеня, заманихи, лимонника.

При болях в сердце можно принять 0,5 таблетки аспирина и таблетку валидола под язык. Но обязательно нужно вызвать врача! Любимый народом нитроглицерин принимаем с большой осторожностью. Во-первых, некоторые люди вообще не переносят препаратов этого ряда. Во-вторых, точно не зная диагноза, вы рискуете усугубить ситуацию.

### ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОДВЕРЖЕН ХРОНИЧЕСКИМ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Ледяные напитки для вас — особенно вредны. Жара «распаривает» организм, и,

когда ледяная вода попадает в горло, происходит локальный спазм гортани, что создает отличные условия для обострения недугов. Причем эти заболевания в жару протекают тяжелее, чем зимой, и чреваты осложнениями. Рекомендуется периодически сосать асептические леденцы (особенно хороши содержащие эвкалипт). И пейте больше морсов!

### ДЛЯ ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Беременным находиться в жару на улице — опасно. Может быть плохо как будущей маме (спазмы сосудов), так и ребенку (спазмы плацентарного кровотока, что приводит к гипоксии). Сидеть в душном офисе для беременной — тоже опасный вариант. Лучше возьмите на это время больничный.

Детей в жару необходимо мыть или купать каждый день. У детей сейчас могут резко обостриться хронические кожные заболевания. И естественно, смотрите, чтобы ваш ребенок не перекупался. Переохлаждение ведет к обострению хронических недугов, особенно инфекционного характера, резкому падению иммунитета. Помните, что ребенок не должен находиться на пляже в мокром купальнике или плавках. Обязательно возьмите запасные. Да и взрослым «сушить на себе» купальник опасно — чревато обострениями урологических, гинекологических недугов, а также заболеваний опорно-двигательной системы, не говоря уже о простудах.



Жара в мегаполисе переносится намного тяжелее, чем на природе.

При обычной погоде человек теряет через кожу 300 — 400 миллилитров жидкости, а в жару мы потеем на литр и более. Причем вода выходит из организма вместе с солями. Можно сказать, что все мы сейчас находимся в условиях горячего цеха. Кстати, чтобы снизить вредное воздействие горячего цеха на организм, рабочим дают пить солевые растворы, разведенные соки, воду. Вот и нам с вами нужно так делать. Сейчас рекомендуется выпивать не менее 1,7 — 2,5 литра жидкости в день (включая супы и прочее). Причем не за один присест, а в течение дня. Организм не должен страдать от обезвоживания. И наша задача — наладить водно-солевой обмен. Так что, выходя из дома, берите с собой бутылку с водой и время от времени пейте. В воду можно добавить немного натурального лимонного сока. Кроме воды можно пить минеральную столовую воду. Отличный выбор — зеленый чай (можно пить и горячий). Доказано, что зеленый чай не только эффективнее других напитков утоляет жажду, но и улучшает терморегуляцию. Будет только на пользу, если в заварку вы добавите листочки черной смородины (для подкисления). А вот от алкогольных напитков (включая пиво, особенно крепкие сорта) луч-

ше вообще сейчас отказаться. Не на пользу организму и различные лимонады. Ими не напьемся — наоборот, пить захочешь еще больше. К тому же они содержат много сахара, а уж не говорю о различной «химии».

Желательно жаркое время дня «пересидеть» дома, по соседству с вентилятором. Так что, по возможности, устройте себе сиесту — как в теплых странах. Вот в Китае правильно делают — в середине рабочего дня устраивают прямо в офисе «тихий час» и все сотрудники спят.

От тяжелых физических нагрузок в жару вообще нужно отказаться! А вот прохладный (но чтобы было все-таки комфортно) душ пойдет на пользу. Нет душа? Облейте водой из ведра. В крайнем случае можно просто обтереться мокрым полотенцем.

И помните главное правило: в случае недомогания обращайтесь за медицинской помощью! Не рассчитывайте, что, например, боль в сердце пройдет сама собой. Вы рискуете недооценить сложность ситуации. Уж сколько было случаев, когда люди «тянули время», рассчитывая на традиционное русское авось, — и получали тяжелейшие осложнения недугов. Не говоря о том, что с обеспечением медицинской помощью за городом — проблема.

**Всем-всем-всем: находясь на солнце, не забывайте надевать головной убор!**

## Огоплекс® = здоровье простаты + Sex



Предстательная железа — «второе сердце» мужчины. Хотя простата не подвержена инфарктам и тромбозам, к 40 годам она устает сильнее, чем сердечная мышца. Причин деградации простаты врачи указывают много. Тут и сидячий образ жизни, и тяжелая жирная пища, и употребление алкоголя, и бактериальные заболевания. Аденома, снижение секреции сока простаты и, как следствие, снижение потенции плюс (хотя какой это «плюс» — уверенный «минус») неприятности мочеиспускания — букет проблем, караулящих большинство мужчин старше 40 лет.

Хорошо известен старинный способ преодоления этих недугов и снижения дискомфорта. Пыльцевые зерна лекарственных растений благотворно влияют на простату, улучшая ее деятельность. Беда в том,

что пыльцу собирают пчелы. Они не умеют концентрировать полезные вещества пыльцы, зато вносят в состав массу загрязнителей — грибковых и аллергенных субстанций, даже собственные фекалии. Выходит, одним лечим — другим калечим?!

Швейцарские ученые разработали инновационную технологию воздушного сбора пыльцы лекарственных растений без участия насекомых. Их американские коллеги быстро взяли это на вооружение и создали препарат для мужчин — «Огоплекс». Теперь вместо ежедневного поедания нескольких ложек сомнительной смеси пыльцы и мусора цивилизованные мужчины принимают «Огоплекс»®. Их «второе сердце» бьется ровно.

P.S. Женщины довольны появлением «Огоплекса» в России едва ли не больше мужчин....

БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

Спрашивайте Огоплекс® в аптеках города!

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный)

Подробности на сайте WWW.LIDERON.RU

Аптечные справочные Санкт-Петербурга: «Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор» 003,

«Озерки» 8(812)603-00-00, «Радуга» 8(812)450-0-450, «Мелодия Здоровья».

8(812)783-22-56, 8(812)315-27-43, 8(812)230-03-36, 8(812)558-38-44, 8(812)943-66-03, 8(812)597-46-95, 8(812)663-63-51, 8(812)575-45-28, 8(812)710-10-61, 8(812)776-77-45.

Действует при почтовом заказе по этому Купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

### Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Огоплекс №30 (30 капсул).....шт.  
Упаковка Огоплекс №60 (60 капсул).....шт.

Рекомендованная цена:

Огоплекс №30 — 750 руб.,  
Огоплекс №60 — 1105 руб.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9

Газета «Вечерний Петербург» от 17.07.13