

СЕЗОННОЕ

Советы садоводам

- 1 Берите на дачу полис ОМС.
- 2 Если вы страдаете хроническими недугами и отправляетесь на дачу надолго, возьмите в поликлинике выписку из медкарты. Желательна выписка из медкарты (с указанием прививок) на ребенка.
- 3 Перед долгим заездом на дачу нужно обязательно протопить дом, просушить постельные принадлежности. Ночевка в сыром доме — верный способ заполучить обострение урологических, гинекологических, костно-суставных, легочных недугов.
- 4 Не работайте на огороде (в том числе в парниках) в период наибольшей солнечной активности — с 12 до 16 часов. В жаркое время носите свободную одежду из натуральных тканей. Не забывайте о головном уборе!
- 5 После каждого часа работы делайте хотя бы 15-минутный перерыв. Во время работы старайтесь чаще менять положение тела.
- 6 Садовый инвентарь выбирайте с длинными ручками: работа таким инвентарем помогает снизить силовую нагрузку на спину. При вскапывании грядки землю выбрасывайте не за спину, а в сторону. Это тоже снизит нагрузку.
- 7 Работайте на огороде в хлопчатобумажных или брезентовых перчатках. Берегите руки! В случае появления мозолей обработайте поврежденную поверхность антисептиком, забинтуйте или наклейте бактерицидный пластырь. Пузыри не прокалывайте!
- 8 Желательно не работать в наклон. Работайте, сидя на маленькой скамеечке или ящике.
- 9 Если нужно перенести тяжести, равномерно распределите вес между руками. Лучше нести два маленьких ведерка, чем одно большое.
- 10 В теплое время года возрастает вероятность пищевых отравлений. Чаще мойте руки и следите за качеством продуктов. Не забывайте мыть клубнику, даже если сами собирали!
- 11 Не пейте сырую воду из колодца. Прокипятите или хотя бы пропустите ее через фильтр. Не пейте сырую воду из открытых источников.



Фото Марины КОРОЛЕВОЙ

- 12 Не пейте сырое молоко — рискуете получить желудочно-кишечную неприятность, а в случае с козьим молоком — еще и энцефалит.
- 13 Избегайте контактов с бездомными животными, с лесными зверями. Санкт-Петербург и Ленинградская область — зоны, в которых уже много лет не фиксируются случаи бешенства. Однако не исключена вероятность заноса этой смертельно опасной болезни из сопредельных регионов. В случае укуса — немедленно к врачу!
- 14 Избавьтесь от ненужных вещей как на участке, так и в домике. Захламленность — дополнительный риск получить травму.

БДИ!

ЕСЛИ УКУСИЛА ЗМЕЯ...

Не впадаем в панику. Гадюка, к счастью, не гюрза. Но все равно нужно как можно скорее обратиться за квалифицированной медицинской помощью!

Первая помощь, которую вы можете оказать на месте: приложить холод к месту укуса, затем наложить на рану чистую повязку. Накладывать жгут нельзя!

Дать пострадавшему любой антигистаминный препарат (например, 1 — 2 таблетки тавегила или супрастина).



ЕСЛИ УКУСИЛА ПЧЕЛА ИЛИ ОСА...

1. Удалить жало из ранки (чистыми руками).
2. Обработать место укуса антисептиком (например, йодом, перекисью водорода). Можно приложить холод.
3. Если есть подозрение на аллергическую реакцию, дать антигистаминный препарат.
4. Если состояние здоровья ухудшается, немедленно обратиться за медицинской помощью.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

(Может быть и во время работы в парниках!)

Признаки: головокружение, чувство дурноты, тошнота, учащение пульса, покраснение кожи лица, головная боль, в тяжелых случаях — потеря сознания, судороги.

Что делать? Срочно переходите в тень, на лоб приложите что-то холодное (мокрое полотенце, пузырь со льдом). Рекомендуется понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте (должен быть в вашей дачной аптечке). В тяжелых случаях нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ АРТУРУ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ!

Редко бывает, когда грозную болезнь обнаруживают практически случайно, притом что она никак себя не проявляет. Но с маленьким Артуром Сталболдьяном, которому сейчас всего пять месяцев, случилась именно такая, почти невероятная история. Когда малышу исполнилось три месяца, он прошел стандартное обследование в одной из поликлиник Петербурга, сдавал все положенные анализы. Артур был весел и спокоен, хорошо кушал, уверенно прибавлял в весе, спал, когда и сколько положено, развивался в соответствии с малышом графиком. Словом, был образцово-показательным младенцем. И когда клинический анализ крови вдруг выдал лейкоз, этому не поверили ни доктор, ни родители. Малыш никогда ничем не болел, даже обычных для детей его возраста проблем с животиком не было. Кровь перепроверили, все надеялись, что произошла какая-то ошибка, но результат — тот же...

Случилось это в начале февраля 2015 года. Артура немедленно госпитализировали в клинику НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, уточнили диагноз — острый лимфобластный лейкоз, начали проводить химиотерапию. Прогноз — хороший, организм ребенка адекватно отвечает на лечение. Но «химия» — это всегда нелегко: и для взрослого, а тем более — для такого малыша. Почти ежедневные капельницы, десять пункций под общим наркозом... Артур стал капризничать, чего раньше за ним не водилось, маму не отпускает ни на минуту, а когда лежит у нее на руках, постоянно требует грудь — лучшее утешение при всех невзгодах.

Из-за воздействия «химии» показатели крови у малыша сильно упали, а на фоне сниженного иммунитета организм может быть подвержен инфекциям. Поэтому сейчас Артуру жизненно необходим дорогой противогрибковый препарат «Кансидас»: 15 флаконов общей стоимостью 205 305 рублей. Молодым родителям Артура с такими расходами не справиться.



Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QMI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 29 апреля по 5 мая

ОВЕН. Для хронических больных период опасен обострениями, а у здоровых возможны ухудшение самочувствия, физическая слабость. И будьте бдительны: повышается вероятность травм. В такие периоды рекомендуются очистительные процедуры.

ТЕЛЕЦ. Вероятны усиление деятельности различных систем организма, повышение чувствительности нервной системы. Будут полезны длительные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры. Удачный период для зачатия, которое может произойти неожиданно.

БЛИЗНЕЦЫ. Вы ощутите гармонию тела и духа. Время благоприятно для начала курса лечения, который приведет к прекрасным результатам. Возрастают жизнеспособность, энергичность и активность.

РАК. Вы уже с утра чувствуете усталость? Это значит, что нужно срочно дать организму хотя бы кратковременный отдых. В противном случае вы рискуете слечь с затяжной простудой недели на две. Общение с детьми и близкими людьми значительно улучшит ваше самочувствие.

ЛЕВ. Период достаточно хорошего самочувствия, однако ни в коем случае нельзя увеличивать ни физические, ни эмоциональные нагрузки. Звезды предупреждают: организм может не выдержать. Время особенно благоприятно для лечения различных сердечных заболеваний.

ДЕВА. Девиз недели: дружелюбие и спокойствие. Излишняя возбудимость и волнения по пустякам приведут к перевозбуждению нервной системы и даже нарушению ритма сердечной деятельности. Беременные должны чутко следить за своим состоянием.

ВЕСЫ. Следует соблюдать осторожность при использовании колющих и режущих предметов, открытого огня, поскольку увеличивается вероятность получить травму. Возрастет сексуальная активность, причем даже у людей, достаточно спокойно относящихся к этому вопросу.

СКОРПИОН. Вероятно снижение работоспособности, которое сопровождается депрессиями и усталостью. У больных хроническими заболеваниями может наблюдаться ухудшение, особенно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Могут напомнить о себе зубы.

СТРЕЛЕЦ. Время повышения иммунитета. Людям, ведущим сидячий образ жизни, звезды настоятельно рекомендуют наконец-то заняться посильным спортом. Хотя бы гуляйте почаще, начните посещать бассейн. Уж лето на носу, а вы все на диване...

КОЗЕРОГ. Период призывает к бдительности и благоразумию. Избегайте конфликтных ситуаций и будьте очень осторожны на дорогах (совет относится как к водителям, так и к пешеходам). И старайтесь не переохлаждаться: увеличивается риск ангина и тонзиллитов.

ВОДОЛЕЙ. Занятия спортом и активный отдых значительно укрепят ваше здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему. Очень полезны занятия на свежем воздухе.

РЫБЫ. Период резких изменений в жизни, в том числе и в состоянии здоровья, особенно нервной системы. Возможны нервные срывы. Кому-то в этот период полезно побыть в одиночестве. Рыбалка, прогулки по лесу — отличный выход.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ