



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«ЛЕТО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2017г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по общей врачебной практике
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ Н. В. Демакова

« _____ » _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова

« _____ » _____ 2017 г.

Лето — любимое многими время, прекрасная пора, когда световой день максимален, а на работе относительное затишье. Одним словом — пора отдыха. В спокойном, расслабленном состоянии мы зачастую забываем об опасностях, которые таит в себе это время года. Рассмотрим несколько простых советов, которые помогут вам не омрачить летний сезон.



Температура воздуха

Наиболее сильный эффект на самочувствие людей оказывает температура воздуха. Она влияет в первую очередь на сердечно-сосудистые и респираторные заболевания. Причем значение имеет не только температура в этот день, но и в последние три дня.

Влияние на здоровье людей оказывает не только высокая температура воздуха, но и концентрация вредных веществ в атмосфере больших городов, которая тоже традиционно возрастает в летние дни.

Конечно, все мы надеемся, что никому из нас не придётся столкнуться с ужасными последствиями жаркой погоды. Но даже в условиях обычного лета горожанам необходимо особенно внимательно относиться к своему здоровью.

Одна из самых распространённых летних неприятностей — **тепловой удар**. Причём не стоит считать это состояние безобидным. Тепловая травма в зависимости от тяжести может вызвать как лёгкое недомогание, так и стать причиной отёка мозга и даже закончиться летальным исходом.



Вопреки распространённому мнению, тепловой удар можно получить не только под палящим солнцем на улице, но и в стенах собственной квартиры или родного офиса. Поэтому в жару постарайтесь избегать тесных душных помещений, в которых находится много людей. А уж если вы работаете в небольшом, но «густонаселённом» офисе, не забывайте чаще открывать окна и включать кондиционер или хотя бы вентилятор. Кстати, к последнему не стоит относиться пренебрежительно. Создавая потоки воздуха, вентилятор прекрасно справляется с духотой. Ну а если нет ни

вентилятора, ни кондиционера, обзаведитесь веером. Это нехитрое, но весьма эффективное средство для борьбы со зноем.

Если жаркий летний день вы вынуждены провести на улице, не забывайте закрывать от прямых солнечных лучей голову. Носите панаму или шляпу, старайтесь держаться в тени.

Спасти организм от перегрева поможет и обычная питьевая вода. С потом теряется много жидкости, и эти потери необходимо восполнить. Если при нормальной температуре воздуха здоровому человеку достаточно 1,5 л чистой воды в день (остальную влагу мы получаем вместе с овощами, фруктами, супами), то в жаркие дни эта норма увеличивается до 2 л. Возьмите за правило держать дома или на работе двухлитровую бутылку минералки и не забывайте, что к концу дня она должна остаться пустой. Только не стоит слишком сильно охлаждать содержимое бутылки. Это только кажется, что холодной водой легче напиться. На самом деле температура внутри нашего желудка — около 38 градусов, поэтому ледяная жидкость ему точно не понравится!

Обычная вода – лучшее средство для утоления жажды в жару. Чай и кофе для этой цели не подходят, так как содержащийся в них кофеин и пуриновые основания обладают мочегонным эффектом. Поэтому чашка чая, выпитая за завтраком или обедом, не должна учитываться в вашей «двухлитровой дневной норме» жидкости. Не годятся для жаркого дня и сладкие напитки – сахар только усиливает жажду.

Важно! Людям с хроническими заболеваниями, а также пожилым летом стоит быть осторожными. Жара может усугубить течение любого заболевания. Особенно бдительными нужно быть гипертоникам и людям, страдающим болезнями сердца. Избегайте физических нагрузок, не выходите на улицу в жаркие часы.

Солнце – друг или враг?

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию. В свою очередь, вещества, которые отвечают за хорошее настроение, стимулируют иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме — дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D.

Однако следует помнить, что солнце может быть опасным для организма человека. УФ-радиация и солнечные ожоги повышают частоту трех типов рака кожи. Один из них — это меланома, агрессивный рак, представляющий угрозу для жизни. Это одна из наиболее опасных злокачественных опухолей человека, развивающаяся из меланоцитов — пигментных клеток, продуцирующих меланин, природный темный пигмент, содержащийся в коже, волосах, сетчатке глаза. По недавно опубликованным данным, в Великобритании от меланомы умирает 2 тыс. человек ежегодно, и это заставляет экспертов чаще говорить о том, как защитить себя от солнечных лучей.



Люди со светлой кожей больше страдают от солнечных ожогов и подвергаются более высокому риску развития рака кожи, чем люди с темной кожей. Однако, несмотря на то, что заболеваемость раком кожи среди темнокожих людей ниже, заболевания у них часто обнаруживаются на поздней, более опасной стадии.

Плюсы и минусы пребывания на солнце:

Кожа

- ➕ Красивый загар, солнце подсушивает прыщики, предупреждает обострение нейродермита, псориаза.
- ➖ Под воздействием ультрафиолета происходит старение кожи, повышается риск образования меланомы (рак кожи), может появиться фотодерматоз (аллергия на солнце).
- ✓ Защитить открытые части тела (лицо, шею, область декольте, кисти рук и предплечья) можно специальными солнцезащитными кремами.

Волосы

- ➕ Витамин D (кальциферол), на синтез которого влияет солнце, подавляет выпадение волос.

⊖ Как и кожа, волосы страдают от прямых солнечных лучей. Ультрафиолет разрушает защитный жировой слой волос, окрашивающий их пигмент меланин и белок кератин, составляющий основу структуры волоса. В результате волосы выгорают, становятся более ломкими, сухими, блеклыми.

✓ Надёжная защита от солнца – головные уборы, а также лаки, гели, воски, пенки и муссы с солнцезащитными факторами и увлажняющими компонентами.

Глаза

⊕ Солнце благотворно влияет на клетки сетчатки глаза и зрительный нерв: световые волны (импульсы) возбуждают светочувствительные клетки сетчатки, поддерживая здоровье глаза в хорошем состоянии, активизируя в них обмен веществ.



⊖ Яркие солнечные лучи могут способствовать развитию катаракты.

✓ Вооружите глаза солнцезащитными очками, отдав предпочтение моделям с чёрными, коричневыми и серыми стёклами: они задерживают большую часть солнечных лучей.

Как создать прохладу в квартире?

- **Вентилятор.** Поставьте перед ним тарелки со льдом.
- **Окна.** Повесьте толстые шторы или заклейте стёкла светоотражающей плёнкой.
- **Ковры.** Уберите их до лучших времён. В квартире будет менее душно.
- **Плита.** Старайтесь меньше пользоваться духовкой, разогревайте еду не на плите, а в микроволновке.
- **Лампы.** Замените обычные лампы на светодиодные. Они выделяют на 80% меньше тепла.
- **Полотенцесушители.** Перекройте их на лето.

Кондиционер – помощник или враг?

Летом, когда жара в помещении становится непереносимой, именно кондиционер помогает нам комфортно существовать в офисе и сохранять рабочий настрой. К кондиционерам врачи относятся очень сдержанно по нескольким причинам. Будьте осторожны — в водной системе кондиционеров, не оснащенных защитными фильтрами, распространяются болезнетворные бактерии легионеллы. Они попадают в окружающую среду с потоком охлажденного воздуха и могут вызвать тяжелое заболевание.

Люди в жару нередко неправильно дозируют температуру воздуха и поток воздуха — в результате быстро простужаются. Если сопоставить вред от жары и от простуды, то жару лучше иногда потерпеть, но не простужаться. Ещё кондиционеры должны профессионально чиститься 1 раз в 3 месяца. Если это не делается, а это не делается почти никогда и нигде, то в них селится огромное количество микробов, причём очень патогенных. Когда люди себя охлаждают, они не понимают, что с этим потоком приятного, свежего, на их взгляд, воздуха, они вдыхают огромное количество микроорганизмов, которые



нередко вызывают не просто лёгкую простуду, а тяжелейшие пневмонии.

Кроме этого, кондиционер снижает влажность до 30–40%, тогда как по санитарным нормам в жилом помещении она должна составлять от 30 до 60%. При недостатке влаги в воздухе — пересыхает слизистая рта и дыхательных путей, из-за чего повышается риск респираторных заболеваний. Избежать этого поможет увлажнитель воздуха.

Кроме этого, важно помнить, что, сидя под кондиционером, можно очень быстро простудиться, особенно, если поток воздуха направлен прямо на человека. Вторая опасность «направленного холода» — это миозит, воспаление мышц. Поэтому при использовании кондиционера учитывайте, что разница в температурах на улице и дома в жару не должна превышать 8 градусов, а сидеть прямо под потоком холодного воздуха — крайне опасно.

Кому полезен кондиционер? Кондиционер — просто необходимая вещь для астматиков и аллергиков, так как он поглощает пыль, вредные частицы, а некоторые модели — и шерсть. Главное — своевременно следить за фильтрами. Также кондиционер необходим тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, ведь нормальный микроклимат помогает предотвратить приступы.

Сквозняки

Сквозняки в жару воспринимаются как подарок судьбы, которые облегчают наше существование и создают иллюзию пролады. К сожалению, сквозняки хоть и приносит видимое облегчение, могут спровоцировать неприятные последствия. В жару тело разогрето, особенно легко застудить мышцы шеи, спины и поясницы. Будьте внимательны и осторожны, если застудить не только мышцы, но и нервы, лечение спины может затянуться на длительный срок.

Проветривайте помещение, но старайтесь не сидеть на сквозняках и около вентилятора — располагайте его на расстоянии 1,5-2 метра.



Почему летом часто возникают проблемы с пищеварением?

Можно выделить несколько причин, приводящих к частым нарушениям работы желудочно-кишечного тракта в летний период:

- в теплое время года в пищевых продуктах создаются благоприятные условия для размножения микроорганизмов, вызывающих острые кишечные расстройства;
- летом на прилавках магазинов появляется множество новых продуктов, которые хочется попробовать, что может привести к погрешностям в питании, диетическим перегрузкам, несовместимости пищевых продуктов;
- введение в рацион новых продуктов, может вызвать аллергические реакции, проявляющиеся сбоями пищеварения.

Важно помнить: смена воды и привычного режима питания, новые продукты в рационе, нарушение правил гигиены – все эти причины могут привести к расстройствам работы желудка и кишечника.

Появление однократного жидкого стула при отсутствии других болезненных симптомов – не повод для серьезного беспокойства.

Появление тошноты, рвоты, очень частый жидкий стул, повышение температуры, сыпь на



магний.

- Земляника ценна как источник аскорбиновой кислоты. Употребление свежих ягод повышает работоспособность, выносливость, улучшает работу сердца. Хорошо утоляет жажду.
- Клюква помогает в борьбе с инфекциями и защищает от их частого появления мочевой пузырь.
- Черноплодная рябина нормализует артериальное давление и понижает уровень холестерина в крови.

Опасности на воде

Ни для кого не секрет, что излишняя беспечность на пляже может привести как к мелким неприятностям, так и к серьёзным проблемам и даже закончиться очень печально. Это подтверждают данные статистики, согласно которым большинство несчастных случаев во время отдыха происходит именно на воде. Что же может произойти?

- Можно наступить на стекло. Особенно это касается диких пляжей, где дно не обследуется перед началом сезона, но может произойти и на цивилизованных муниципальных пляжах.
 - Грязная вода при ее случайном заглатывании может стать источником болезнетворных инфекций и вызвать дизентерию, кишечный грипп, вирусный гепатит А, туляремию (передается от грызунов, в том числе водяных крыс), педикулез. Получить инфекции кожи, ушей или слизистых оболочек можно и не глотая воду. Повышенную опасность представляют собой водоемы с непроточной водой, особенно те, которые помечены табличкой «Купаться запрещено». Особенно внимательно подходить к выбору места для купания нужно беременным женщинам, так как они больше, чем другие, подвержены атаке разного рода микробов. Заразиться некоторыми видами грибка можно через песок или лежаки, на которых до этого находился больной человек.
- 
- Опасно плавать вблизи дамбы, а тем более прыгать с нее.
 - Много несчастных случаев на воде происходит с участием водных транспортных средств, особенно тех, которые приближаются к берегу на близкое расстояние — например, скутеры и небольшие катера, которые могут не заметить и переехать купальщика. Судна побольше могут затянуть пловца под дно или винты, поэтому не следует заплывать за буйки в судоходную зону.
 - Купаясь в реке, необходимо учитывать течение. Если его силу недооценить, окажется сложным делом выбраться на берег. Опасаться следует также водоворотов и болотистых участков. На море встречается невидимое на поверхности подводное течение, справиться с которым (особенно ребенку), тоже бывает нелегко. Не стоит недооценивать и морские волны, которые не только утягивают купальщика на глубину, но и могут ударить его о подводные камни.



➤ Перед тем как прыгать в воду, необходимо изучить дно. Большое количество травм и смертельных исходов от них происходят при прыжках в незнакомых водоемах.

➤ Нырять в море с маской и трубкой, не следует заплывать в подводные туннели и пещеры, так как можно не рассчитать количество воздуха в легких, и его просто не хватит для всплытия на поверхность.

- Опасность судороги подстерегает даже в теплой воде. Если под рукой не окажется булавки, можно попробовать растереть сведенную конечность.
- Полежав на солнышке, ни в коем случае нельзя резко заходить в воду, это может вызвать сердечный приступ и инфаркт. Плавание после еды, возможно, не столько опасно для жизни, сколько некомфортно из-за тяжести в желудке.
- Заплывать на надувном круге или матрасе далеко от берега, не умея плавать, — большая ошибка, так как подобные плавательные средства не слишком надежны и могут неожиданно выпустить воздух.
- Плавать в порту, даже небольшом, как в морском, так и в речном — не лучшая идея. Не говоря даже об очевидной опасности быть травмированным, достаточно подумать о состоянии воды в порту, где корабли заправляются и чистятся.

Правила оказания первой помощи утопающему

Если вы оказались в ситуации, когда требуется спасение жизни утопающего, не паникуйте, возьмите себя в руки и следуйте инструкциям. И так, для начала позвоните на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь. Если же Вы плаваете хорошо и уверены в своих силах, постарайтесь добраться до утопающего самостоятельно. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за Вас, которые будет предпринимать паникующий тонущий человек, плывите с ним обратно. Если же утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Попросите людей, находящихся рядом, вызвать бригаду скорой помощи. Немедленно приступайте к оказанию первой помощи.



Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут, поэтому мероприятия по оказанию помощи должны выполняться быстро. Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание, необходимо сразу же удалить воду из его легких. Для этого положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз. Затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток. Повторять эту процедуру следует до тех пор, пока изо рта пострадавшего не потечет вода.

Если же дышать пострадавший после этого не начнет, нужно переходить к сердечно-легочной реанимации (СЛР). Переверните человека на спину и уложите его на твердую

поверхность. Очистите нос и рот от грязи и ила. Приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: 1 вдох – 5 нажатий (когда СЛР делает 1 человек) и 2 вдоха – 10 нажатий (когда СЛР делают 2 человека). Продолжайте до тех пор, пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно.



Что нужно, чтобы свежий воздух сделать максимально полезным для здоровья?

Лето – идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье:

- Ходите пешком. Если, возможно, высаживайтесь, на одну – две остановки раньше, как можно больше ходите пешком. Идите энергичным шагом и глубоко дышите. 10 минут такой прогулки приводят к всплеску энергии. Полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего.
- Езьте на велосипеде. Нагрузка на свежем воздухе способствует притоку кислорода. Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног.
- Совершайте пробежки. Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.
- Ходите босиком. Хождение по траве, песку, камням – хороший способ точечного массажа. Стимуляция точек на ступнях пробуждает жизненную энергию.
- Купайтесь и ходите по воде. Водные процедуры на свежем воздухе закаливают организм, улучшают кровообращение. Альтернатива монотонного плавания – ходьба в воде или водные игры. Это хороший способ пребывания в воде для тех, кто не умеет плавать. Даже, если вода холодная, просто помочите ноги. Так вы укрепите иммунитет.
- Отправляйтесь в парк, лес, в любое место, где есть зелень. В лесу воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.



Будьте здоровы!

Информационный бюллетень подготовили:

Кожухина А.М. - специалист ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

https://www.gazeta.ru/health/2013/05/27_a_5346153.shtml

http://www.aif.ru/health/life/letto_v_gorode_kak_sohranit_horoshee_samochuvstvie

<http://www.tmsam.ru/zdorove/sekreti-zdorovya/Leto-s-polzoi-dlja-zdorovja.html>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru