

Осторожно летом!

Текст: Юлия Неровнова

ЛЕТО — РОМАНТИЧНОЕ И ЛЕГКОЕ ВРЕМЯ ЖИЗНИ. Под его чарами мы теряем бдительность и забываем, что У ЭТОГО ПРАЗДНИКА ЖИЗНИ ЕСТЬ ОБРАТНАЯ, МЕНЕЕ ПРИЯТНАЯ СТОРОНА, которая может напомнить о себе в самый неподходящий момент.

Э то только на первый взгляд кажется, что с приходом лета можно позабыть о вирусах, инфекциях и других проблемах со здоровьем. На самом деле летние болезни не миф. Первые строчки рейтинга сезонных опасностей занимают ОРВИ и всевозможные травмы, за ними — кишечные инфекции, солнечные дерматиты. Список продолжается...

Мигрень, тромбоз и другие

Как известно, самолет — самый безопасный вид транспорта. В смысле вероятности аварий и катастроф. Риск погибнуть во время перелета составляет 1:8 000 000. Но риски для здоровья на борту судна есть. Так, чем дольше перелет, тем выше вероятность сгущения крови. Воздух в самолете очень сухой, пьем мы мало, двигаемся еще меньше. В итоге кровь застаивается, становится тягучей, вязкой. Это может привести к появлению мигрени, а в каких-то случаях (при повышенной свертываемости крови) — даже к тромбозу. Кроме того, салон самолета — потенциальный рассадник микробов. Стафилококк, например, прекрасно себя чувствует на тканевой обивке, откидных столиках, подлокотниках и шторках иллюминаторов. На дверной ручке туалета может жить кишечная палочка. А в системе вентиляции — вирусы ОРВИ и гриппа! А если рядом с вами кто-то кашляет и чихает, вернуться от ходячей (точнее — сидячей) инфекции нет никакой возможности: пересесть нельзя, в проходе тоже все



полет не простишь. А вирусы быстро находят новую жертву.

КОНТРМЕРЫ Увлажняемся! На протяжении всего полета пьем воду (не кофе, не чай, не сок и не сладкую газировку), чтобы исключить риск тромбоза. В нос закапываем спрей на основе морской воды. Иначе сухая слизистая просто не в состоянии эффективно блокировать вирусы и инфекции. И по максимуму выполняем все правила гигиены: обязательно протираем антибактериальной салфеткой откидной столик и поручни, при этом не прикасаемся к карманам на спинках сидений. Если в самолете есть свободные места, а рядом с вами — сосед с признаками ОРВИ, без ложного стеснения пересядьте от него подальше. Существует «правило двух сидений»: два рядом, перед вами и сбоку от вас — потенциальная зона заражения. А вот «три сиденья» и больше — безопасная зона.

Микоз и филяриоз

Пляжный песок — настоящий рассадник всякого рода паразитов. «На пляж отдыхающие часто берут собак, — объясняет Надежда Колясникова, эксперт Центра молекулярной диагностики Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора. — А животные могут быть инфицированы глистами. Яйца глистов (токсокары) остаются в песке и могут передаваться человеку. Кроме того, пляжный песок — это благоприятная среда для размножения различных микроорганизмов, в частности — грибов. Если ходить по песку босиком, строить песчаные замки, можно запросто подцепить микоз (грибковое заболевание) ступней и ногтей. Не говоря уже о том, что в песке часто бывают окурки, битые стекла, крышки от бутылок, которые становятся причинами разных травм». Еще больше опасностей скрывается на пляжах экзотических стран. Например, на Ямайке в песке живут так называемые блуждающие личинки, которые могут внедриться под кожу. Стоит посидеть на зараженном песке, как паразит окажется... Ну, вы поняли где. В Африке и Азии можно заразиться такими паразитарными заболеваниями, как филяриоз и шистосомоз.

КОНТРМЕРЫ Не ходите по песку босиком. Загорайте на шезлонге (полотенце, соломенном коврик). Вернувшись с пляжа, примите душ с мылом. Не ешьте на пляже.

Зуд купальщика

Перед тем как идти плавать, убедитесь, что водоем чистый. «В море могут стекать канализационные стоки или промышленная вода, — говорит Надежда Колясникова. — Это не редко становится причиной заражения кишечной инфекцией. Особенно опасны водоемы со стоячей водой, например пруды. Есть такая болезнь — «зуд купальщика». Его вызывают личинки шистосомы, кото-

361
ВО СТОЛЬКО РАЗ,
БОЛЬШЕ БАКТЕРИЙ
НА РУЧКАХ ТЕЛЕЖЕК,
ЧЕМ НА ДВЕРИ
ТУАЛЕТА

рые переносят утки и пресноводные моллюски. Основные симптомы — сильный зуд и высыпания на коже после купания. Также в водоемах со стоячей водой прекрасно себя чувствуют возбудители острых кишечных инфекций, дизентерии, ротавирусной и аденовирусной инфекции». Кстати, вода в бассейне при отеле (даже пятизвездочном) тоже далеко не всегда чистая. «Все зависит от того, как часто она обрабатывается, какими средствами, нет ли погрешностей в обработке, — объясняет эксперт. — Рядом с бассейном тоже есть опасность — на поручнях и лестницах могут жить различные микроорганизмы, например кишечная палочка».

КОНТРМЕРЫ Купайтесь только в проточной воде. Чистый пляж на море там, где купаются местные жители, в грязной воде они плавать не будут.

Инфекции

Продуктовые тележки в магазинах — еще одна серьезная угроза здоровью, особенно в теплое время года. Инфекционисты обнаружили, что ручки тележек и корзин — рассадник бактерий, в том числе вызывающих тяжелые инфекционные заболевания. Их там может быть больше, чем в общественном туалете! Представляете, какой поток покупателей проходит в маркете за день? А за неделю, месяц?! И где гарантия, что за эту тележку не держались люди с серьезными заболеваниями, да с тем же сифилисом, он сейчас весьма распространен!

КОНТРМЕРЫ Пока делаете покупки в магазине, старайтесь не прикасаться к лицу, глазам, носу, губам — это входные ворота для инфекции. После шопинга протрите руки антибактериальными салфетками или гелем. Не сажайте детей в продуктовые тележки. Стоит им потом облизать пальцы (а малыши все тянут в рот), как инфекция переключается в организм.

Вплоть до онкологии

Шашлыки, купаты «с дымком», застолье на свежем воздухе — все это очень по-летнему. «Однако в жару продукты, салаты с майонезом нельзя оставлять на открытом воздухе даже на один час. В них мгновенно начинают размножаться бактерии, — предупреждает Надежда Колясникова. — Попав в организм, они могут вызвать сильнейшее отравление. Поэтому лучше обойтись без майонеза. Либо заправить салат и тут же съесть. Шашлык должен быть хорошо прожарен. В свином мясе могут жить личинки паразитов свиного цепenea, вызывающие тяжелую глистную инвазию — тениоз (когда в организме человека находится взрослая особь паразита) или цистицерквоз (личиночная стадия болезни)». Однако даже если свинина отличного качества, злоупотреблять шашлыками не стоит. Пока они жарятся, на угли капает жир, который преобразуется в бензпирен — канцерогенное вещество. Поднимаясь с дымом, это вещество оседает на поверхности мяса. Медики посчитали: в мясе, приго-

товленном на углях, количество бензпирена может быть доходить до 60 мкг/кг и выше, а по рекомендациям ВОЗ не должно превышать 0,36 мкг в день. Чувствуете, какой перевес! Кстати, китайские ученые из Цзинаньского университета предупреждают: опасность может поджидать и человека, который только жарит шашлыки! Канцерогены вместе с дымом попадают на кожу стоящего рядом с мангалом человека. А это может привести к мутациям ДНК и онкологическим заболеваниям.

КОНТРМЕРЫ Никогда не покупайте мясо с рук или на стихийных рынках, оно может быть заражено паразитами. Мясо в магазине или на рынке проходит ветеринарно-санитарную экспертизу, и такая угроза исключается. Откажитесь от жирного мяса. Жиры — главные провокаторы в образовании бензпирена. Не стоит готовить мясо на гриле каждые выходные. Разработайте здоровое меню.

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ НА ПЛЯЖЕ ОПАСНО! БАКТЕРИЙ И ГРИБКОВ В ПЕСКЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ВОДЕ

Травма глаза

Летом в глаз может попасть травинка, соломинка, сосновая или еловая иголка. При этом возникает резкая боль в глазу, слезотечение, ухудшается зрение. Офтальмологи утверждают, что подобные инородные тела могут повредить роговицу, а если в ранку попадет инфекция, то дело может обернуться бактериальной и грибковой инфекциями, избавиться от которых сложно.

КОНТРМЕРЫ Промойте глаза антисептиком, содержащим пиклоксидин. Если нет антисептика, тогда обычной кипяченой водой. Не пытайтесь самостоятельно удалять инородное тело, можете повредить роговицу еще больше. Поэтому не теряя времени ищите врача, ближайший травмпункт, приемное отделение —

все что угодно, лишь бы там был врач. Медик удалит занозу, назначит лекарства, чтобы ранка быстрее затянулась, и, если потребуется, выпишет рецепт на антибиотики.

Фотодерматоз и меланома

Проще говоря — аллергия на солнце. Она проявляется зудом и высыпаниями на коже после возвращения с пляжа. Причем сыпь оккупирует преимущественно открытые участки тела, те, которые подверглись наибольшей инсоляции: лицо, шею, грудь, плечи. Но парадокс в том, что симптомы аллергии на солнце есть, а самой аллергии при этом... нет. Дело в том, что есть два типа аллергических реакций. В первом случае самочувствие страдает при контакте с конкретным аллергеном: пылью, пылью, плесенью, шерстью животных и пр. Это истинная аллергия. Во втором — аллергическая реакция развивается без участия аллергена. Солнечные лучи (как и холод) способствуют выбросу гистамина, вызывающего кожный зуд, отек и покраснение кожи. А на сами ультрафиолетовые лучи аллергии не бывает. Есть только реакция на гистамин, и чаще всего она развивается не сразу. В отличие от солнечного ожога может возникнуть через несколько часов после ухода с пляжа, а то и через несколько дней, после того, как вернетесь домой с курорта.

КОНТРМЕРЫ Лучше несколько дней отсидеться дома. Либо выходить на улицу в максимально закрытой одежде, чтобы не подставлять солнцу кожу. Аллергологи категорически не советуют снимать аллергическое воспаление кефиром, сметаной, травяным примочками и прочими народными методами. От них может быть только хуже. Если рядом нет медика, воспользуйтесь специальной гормональной мазью, она снимет зуд и отечность. Чтобы ничего подобного не случилось, перед выходом на улицу смажьте открытые участки тела солнцезащитным кремом с максимальной степенью защиты. Не злоупотребляйте солнцем, иначе, помимо фотодерматоза, появятся солнечные ожоги. А это прямой путь к меланоме.