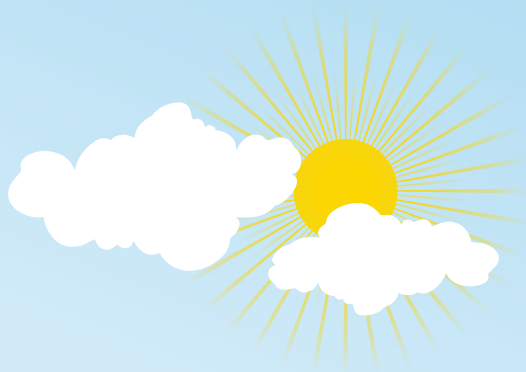


Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»



Летний
ОТДЫХ
БЕЗ ХЛОПОТ





ЛЕТНИЙ ОТДЫХ БЕЗ ХЛОПОТ

Скоро начнется сезон массовых отпусков, и россияне дружно отправятся на отдых. Многие поедут к морю, кто-то в экзотические страны, кто-то в санатории. Независимо от маршрута цель у всех одна – хорошенько отдохнуть и поправить свое здоровье. Стремясь набраться сил на год вперед, надо постараться не навредить себе.

Важно помнить, что организм оказывается в новых, непривычных для него условиях (смена часовых поясов, изменение температуры воздуха, влажности, другое качество воды, особенности национальной кухни) и ему приходится перестраивать свою работу. Адаптация может длиться от 3 до 7 дней, поэтому отпуск должен быть не короче 2-х недель. Кроме того, прежде чем отправится в путь желательно посетить врача, особенно если у вас существуют какие-либо проблемы со здоровьем, плюс сделать профилактические прививки, например против брюшного тифа, столбняка, желтой лихорадки или других инфекций, в зависимости от страны, куда вы выезжаете.

С собой в поездку, тем более, если это выезд за рубеж, лучше взять аптечку первой помощи. Состав аптечки может варьировать, учитывая наличие или отсутствие у вас каких-либо заболеваний, но обязательно в ней должны быть жаропонижающие и обезболивающие, антиаллергические и спазмолитические средства, сорбенты, сердечнососудистые и ферментативные препараты, антисептик, бинты, лейкопластырь. Лекарственные препараты должны соответствовать сроку годности и храниться в соответствии с инструкцией.

В основном, приехав к месту отдыха, все испытывают одни и те же типичные проблемы – нарушения сна, простуда, расстройство функций желудка и кишечника. В связи с этим прибытие к пункту назначения лучше приурочить к вечеру, будет легче уснуть. В первый день желательно уменьшить до минимума пребывание на солнце, а тем более перегревшись не окунаться в бассейн или море. Чтобы не заработать кишечную инфекцию или несварение желудка, не пере едайте, не ешьте непривычных для



вас блюд, употребляйте только качественную пищу и воду, не питайтесь в сомнительных кафе. Для мытья фруктов и овощей используйте только кипяченую или бутилированную воду.

Помимо несварения желудка «праздник живота» приводит еще и к набору лишних килограммов. Чтобы сохранить фигуру, соблюдайте умеренность в еде, отдавайте предпочтение овощам и фруктам, ограничьте или исключите жирное и сладкое. Пейте много воды, она помогает поддержать водный баланс. Длительные прогулки – отличный способ траты полученных калорий. Больше плавайте, ведь плавание заставляет работать практически все мышцы в организме, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. За полчаса интенсивного плавания сжигается большое количество килокалорий, а обмен веществ ускоряется. Кроме того, веселитесь, наслаждайтесь каждой минутой отпуска – смех сжигает калории не хуже спорта.

Есть еще одна опасность, подстерегающая незадачливых отдыхающих, в основном прекрасного пола. Косметика и парфюмерия, нанесенные на кожу перед выходом на пляж, могут вызвать покраснение и зуд. Чтобы избежать неприятных последствий, используйте, по возможности, гипоаллергенную косметику, а лучше не пользуйтесь вовсе.


Не стоит забывать, что в жару носить нужно свободную светлую одежду из натуральных тканей и головной убор; применять солнцезащитные кремы на открытые участки тела. Купаться можно только в бассейнах и специально отведенных для этого водоемах. Запрещается лежать на пляже без подстилки, ходить по земле без обуви.

К сожалению, все хорошее рано или поздно заканчивается, не исключение и отпуск. Всегда очень трудно вернуться в трудовые будни, встраиваться в рабочий ритм, а тем более, если вы отдыхали за пределами



своей местности, поскольку организму приходится вновь адаптироваться. Поэтому желательно вернуться домой не накануне выхода на работу, а за несколько дней, чтобы успеть реакклиматизироваться. За 2-3 дня до окончания отпуска надо начать вспоминать рабочий график, вставать пораньше и пораньше ложиться спать. Можно даже составить примерный план, чем придется заняться на работе, систематизировав неотложные дела, будет легче влиться в работу.

ОСТОРОЖНО – КЛЕЩИ АТАКУЮТ



Если Вы остались на отдых в Новосибирской области, решили прогуляться в лес, поехали на охоту, рыбалку, на дачный участок, то будьте на чеку – клещи кусаются! Очень хорошо, если Вы заблаговременно привились от клещевого энцефалита, но не стоит пренебрегать элементарными правилами поведения на

природе, тем более клещи являются переносчиками не только клещевого энцефалита, но и боррелиоза (болезни Лайма).

Чаще всего заражение человека вирусами клещевого энцефалита и боррелиоза происходит при укусе клещом. Однако возможно заражение и при пребывании насекомого на теле человека, так как в его выделениях содержится большое количество вирусов, а на коже человека имеется большое количество микротрещинок. Не исключена возможность заразиться клещевым энцефалитом при употреблении в пищу сырого козьего и коровьего молока.

Собираясь в лес, на дачу, на рыбалку или охоту, внимательно относитесь к своей одежде, которая должна иметь капюшон и плотно прилегающие манжеты на рукавах. Брюки следует заправить в сапоги или носки с плотной резинкой. Застежки лучше иметь на молнии. Цвет одежды желателен светлый, однотонный, так легче обнаружить прицепившегося клеща. Само- и взаимосомотры необходимо проводить каждые 15 минут. Тщательные осмотры со снятием одежды – каждые 2 часа в безопасном месте. Для выбора места стоянки, ночевки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности. После возвращения из леса необходимо провести полный осмотр тела, одежды, домашних животных.

Кроме того, для защиты можно пользоваться препаратами, которые отпугивают или убивают клещей. Выбор их достаточно широк. Применяют эти средства в соответствии с прилагаемой к ним инструкцией.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- сидеть и лежать на траве;
- снимать клещей с одежды или домашних животных без перчаток;
- заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, одежду, на которых могут оказаться клещи;
- раздавливать снятого клеща.

Если же, не смотря на все предосторожности, клещ укусил или хотя бы напозл, без колебаний обращайтесь за медицинской помощью!

При отсутствии возможности обратиться за помощью в медицинское учреждение, клеща следует удалить самостоятельно. Правильно удалить клеща можно при помощи обычной нитки. Для этого на насекомое накидывают петельку и захватывают его как можно ближе к хоботку, аккуратно пошатывая из стороны в сторону, медленно вытягивают клеща. После того, как клещ извлечен из кожи, место его проникновения нужно обработать антисептическим средством. Клеща необходимо доставить в лабораторию для исследования на зараженность вирусом клещевого энцефалита, боррелиями.

Первые признаки заболевания **клещевым энцефалитом** очень напоминают обычную простуду: повышается температура, появляются озноб, боли в мышцах, головные боли, общая слабость, разбитость. При прогрессировании заболевания появляются признаки поражения нервной системы, страдает головной мозг.

Характерным признаком начала **боррелиоза (болезни Лайма)** в большинстве случаев является появление на месте укуса клещом покраснения кожи (эритема). Красное пятно постепенно увеличивается по периферии, достигая 1-10 см в диаметре, иногда до 60 см и более. Форма пятна округлая или овальная, реже неправильная. Пятно без лечения сохраняется 2-3 недели, затем исчезает. Через 1-1,5 месяца развиваются признаки поражения нервной системы, сердца, суставов.

Необходимые действия

При появлении этих признаков необходимо сразу обратиться к врачу. Несвоевременное оказание квалифицированной медицинской помощи может привести к очень тяжелым последствиям. Осложнения острой инфекции могут завершиться параличом и летальным исходом.



СЕЗОН ГРИБОВ В РАЗГАРЕ

В конце лета начинается сбор грибов. Люди спешат отведать дары леса и заготовить их на зиму, но порой сталкиваются с тяжелейшими последствиями употребления плохо приготовленных или ядовитых грибов. При сборе грибов нужно быть очень внимательным и не брать грибы, которые вызывают сомнения.

ОТРАВЛЕНИЕ СТРОЧКАМИ (СМОРЧКАМИ)

Гельвелловая кислота, содержащаяся в плохо отваренных грибах или бульоне обладает гемолитическим действием, т.е. приводит к разрушению клеток крови. Симптомы отравления появляются через 6-10 часов (иногда до суток). Наблюдается тошнота, рвота, боль в области печени, повышение температуры тела, гемоглобинурия (моча становится мутной, цвета мясных помоев). Прогрессирование токсического процесса приводит к развитию почечно-печеночной недостаточности, нарушению функции сердечно-сосудистой системы.

ОТРАВЛЕНИЕ МУХОМОРАМИ

Встречается редко из-за специфической окраски гриба. Симптомы отравления возникают через 1-2 часа после приема грибов. Возникает тошнота, рвота, боль в животе, повышенные потливость и слюноотделение, слезотечение, нарушения дыхания. Характерный симптом – сужение зрачков. Дальнейшее развитие отравления приводит к развитию диареи, общей слабости, нарушению сердечного ритма, падению артериального давления; иногда возможно присоединение возбуждения, эйфории, галлюцинаций, возможно развитие судорог.

ОТРАВЛЕНИЕ БЛЕДНОЙ ПОГАНКОЙ

Симптомы отравления появляются спустя 6-48 часов после употребления грибов и характеризуются неукротимой рвотой, судорожной болью в желудке, кишечнике (колики), икроножных мышцах, неутолимой жаждой, поносом, часто с кровью. В ряде случаев спустя первые сутки у части больных отмечается развитие периода «мнимого благополучия», когда все симптомы отравления стихают. К концу вторых суток после отравления отмечается появление желтухи (в первую очередь окрашиваются склеры), уменьшается количество мочи, цвет ее становится темным. Может появиться боль или чувство тяжести в правом подреберье.

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Заключается в как можно более раннем промывании желудка (выпить 1,5-2 литра воды и вызвать рвоту надавливанием двумя пальцами на

корень языка). Желательно повторить эту процедуру 2-3 раза, затем дать любые сорбенты: активированный уголь (10-15 таблеток измельчить), «СУМС», «Смекта», «Энтеросгель».

Транспортировка в стационар – **обязательна**, причем вызывать «Скорую помощь» нужно **немедленно**.

Будьте внимательны во время сбора и обработки грибов: внимательно их рассматривайте, не употребляйте грибы, которые вызывают у Вас сомнения!

И ТОГДА ВЫ ИЗБЕЖИТЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Долгожданное сибирское лето очень коротко, поэтому мы стараемся как можно больше времени провести на природе. Это время «пикников» и «шашлыков». Но не всегда отдых на природе заканчивается положительными эмоциями.

Необходимо соблюдать сроки и правила хранения пищевых продуктов:

- салаты лучше съесть сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;
- покупая колбасу, мясные деликатесы стоит обратить внимание на срок их реализации;
- все овощи, фрукты, зелень перед употреблением следует не просто тщательно промывать проточной водой, но и обдавать кипятком.

Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты.

Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C).

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не пренебрегайте правилами личной гигиены – мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой.

Симптомы пищевого отравления могут быть разнообразными, но чаще всего встречаются: тошнота, рвота, боль в животе, повышение температуры тела, диарея.



При появлении признаков пищевого отравления необходимо обратиться за медицинской помощью.

До приезда медицинских работников в случае пищевого отравления необходимо многократно промыть желудок (искусственно вызвать рвоту после приема нескольких стаканов воды комнатной температуры), причем лучше это сделать в первые часы заболевания. Затем необходимо принять сорбенты. Обязательно – обильное питье, например: минеральную воду без газа, некрепкий чай, отвары сухофруктов.

А в случае высокой температуры и непрекращающейся рвоты, вызывайте врача сразу и не занимайтесь самолечением.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДЫ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В летнюю жару людей неудержимо тянет к воде. Однако, несоблюдение элементарных правил безопасности часто приводит к несчастным случаям.

Чего нельзя делать:

- купаться в не отведенных для этого местах;
- оставлять детей у воды без присмотра взрослых;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- нырять, особенно с высоты, в незнакомых местах;
- опасно входить в воду в состоянии сильного перегрева, особенно людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, лицам преклонного возраста; необходимо постепенно охладиться, смочив в начале кожу водой.



Первая помощь пострадавшему

В первую очередь спасающий должен помнить о своей безопасности. Тонущий человек не контролирует себя, и вполне может утопить спасателя. Подплывать к тонущему нужно сзади, удерживать его либо за волосы, либо под мышки, повернув лицом вверх.

После извлечения пострадавшего из воды нужно освободить его от стесняющих предметов одежды (расстегнуть воротник и ослабить

галстук, на остальное лучше не тратить драгоценного времени). Если нет подозрений на травму позвоночника, необходимо повернуть голову набок, очистить ротовую полость 1-2 пальцами, обмотав их любой тканью. Рекомендуется удалить воду из дыхательных путей, для чего положить пострадавшего животом на согнутую в колене ногу или сдавливать грудную клетку руками, сложенными в замок, расположившись позади пострадавшего. Однако эффективность этих действий не слишком высока, к тому же пресная вода быстро всасывается из дыхательных путей.

Если отсутствует дыхание и сердцебиение, необходимо как можно скорее начинать реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Когда возобновляется самостоятельное дыхание, пострадавший начинает кашлять, может возникнуть рвота, поэтому его осторожно поворачивают набок. Конечно, необходимо как можно раньше вызвать «Скорую помощь», с мобильного телефона по номеру «030». До приезда врача пострадавшего нужно согреть. Нельзя оставлять человека одного.

Если есть вероятность повреждения позвоночника (видели, что человек нырнул с высоты, на мелководье, на голове имеются повреждения), следует уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность, по бокам головы положить два валика из свернутой одежды, или прибинтовать голову к носилкам (доске), на которых лежит пострадавший. При необходимости проводить реанимационные мероприятия без перемещения пострадавшего (в том числе без поворотов головы) в положении «на спине».

СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ – БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Температура тела здорового человека не должна превышать 37°C. Если температура выше указанного уровня, то, организм, пытаясь справиться с этим состоянием, включает защитный механизм охлаждения – потоотделение. С наступлением жарких летних дней возрастает риск солнечного и теплового удара. Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и в закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха.

Симптомы теплового и солнечного удара:

- учащенное сердцебиение и дыхание;
- слегка заметное потоотделение или его отсутствие;
- повышенная температура;
- кожные покровы сухие, красноватого цвета, горячие на ощупь;
- общая вялость, тошнота, заторможенность, головная боль;

- спутанность сознания, судороги.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°C.

Группы риска и факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам:

- дети и пожилые люди;
- курильщики;
- люди с хроническими заболеваниями: диабет, заболевания сердца, неврологические проблемы;
- люди, страдающие избыточным весом;
- люди, в состоянии алкогольного опьянения;
- люди, в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения;
- прием некоторых лекарственных средств (в том числе мочегонных);
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения.

Как правильно устранять последствия солнечного и теплового ударов:

- необходимо поместить человека в хорошо проветриваемое помещение или в тень;
- протереть тело прохладной водой/погрузить в прохладную воду (температура воды 18-20°C);
- можно использовать вентилятор/веер, чтобы ускорить охлаждение пострадавшего;
- положить пакеты со льдом на голову, в подмышечные впадины, на шею и паховую область;
- пострадавшего следует поить некрепким чаем или минеральной водой комнатной температуры.

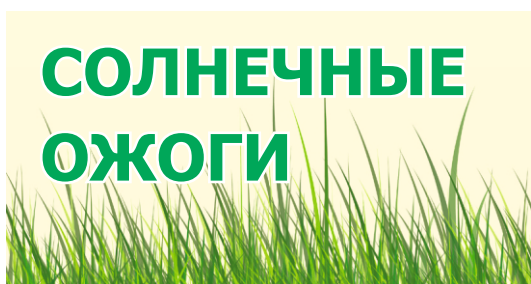
В случае если у пострадавшего появилась рвота, судороги, потеря сознания, то необходимо вызвать бригаду «Скорой помощи», с мобильного телефона по номеру «030».

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ:

- в жаркие дни при большой влажности воздуха желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;



- не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, по возможности носить головной убор;
- ограничение жирной и белковой пищи;
- питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;
- нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов, которые могут препятствовать нормальному функционированию кожных покровов;
- установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов;
- употребление в пищу фруктов и овощей;
- обтирание мокрыми салфетками (полотенцем) кожных покровов.



Лето в разгаре, и, конечно, многим хочется получить красивый ровный загар. Жаль, что чувство меры нам часто изменяет, и, в результате мы имеем солнечные ожоги, которые требуют немедленного лечения. Чтобы вместо отдыха Вам не пришлось

мучиться от боли, отправляясь загорать или в отпуск, следует прислушаться к полезным советам.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- находиться на открытом солнце можно только до 10.00–11.00 утра и вечером с 17.00;
- всегда пользоваться солнцезащитными средствами за 30 минут до выхода на пляж, после купания наносить их снова;
- не пользоваться духами, одеколонами, парфюмированными влажными салфетками во время загара – это может привести к образованию пигментных пятен;
- перед поездкой на море желательно подготовить кожу, слегка загорев в местных условиях или солярии. Такая «тренировка» закалит кожу и подготовит ее к жгучим южным лучам.

СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА:

- краснота;
- боль;
- слабый или сильный отёк;
- волдыри (при ожоге второй степени);
- жар, озноб, тошнота, утомление.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ:

- пострадавший участок кожи необходимо охладить (примочки с холодной чистой водой, можно использовать охлажденный черный чай с кубиками льда, огуречный и томатный соки, воду с уксусом (1 столовая ложка на литр воды, уксус лучше использовать яблочный), салфетку необходимо смачивать по мере нагревания;

- охлажденную кожу обязательно надо увлажнить, иначе сразу после охлаждения кожа пересохнет и воспалится еще больше. Средства после загара, или медицинские аэрозоли против солнечных ожогов отлично справятся с этой задачей, но нельзя использовать спиртосодержащие лосьоны и другие косметические средства;

- перенести боль помогут аспирин, парацетамол, уменьшить жжение и зуд – антигистаминные препараты;

- если образовались волдыри, их ни в коем случае нельзя прокалывать или вскрывать;

- обгоревшую кожу нельзя мыть с мылом и «перегружать» жирными кремами.

При сильной головной боли, тошноте, слабости, ознобе, повышении температуры, появлении на коже волдырей следует немедленно обратиться к врачу.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА ИЛИ ПЧЕЛА?

Боль от укуса насекомого сложно не заметить, а значит, Вы знаете, куда Вас укусили и можете предпринять меры и оказать себе первую помощь при укусе пчелы или осы. Обращаем внимание, что данные советы пригодятся, если Вам нанесен один укус, **при множественных укусах пчел или ос немедленно обращайтесь к врачу!**

Чтобы определить, кто Вас укусил, осмотрите ранку. Жало оставляют только пчёлы, поэтому, если Вас укусила оса, не пытайтесь обнаружить жало.

ВОЗМОЖНО, ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

- пинцет, иглолка или другой инструмент, чтобы вытащить жало;
- спирт, йод, зелёнка, перекись водорода, раствор фурацилина, мыло, чтобы продезинфицировать место укуса пчелы или осы;
- антигистаминные препараты.

ИТАК, ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА ПЧЕЛА ИЛИ ОСА, НЕОБХОДИМО:

- тщательно промыть место укуса, чтобы смыть грязь и остатки яда;
- аккуратно вытащить жало, чтобы яд не продолжал распространяться;
- перед процедурой руки нужно вымыть, а инструмент обязательно продезинфицировать;
- продезинфицировать саму ранку;
- приложить холодный компресс;
- принять любое антигистаминное средство, даже если ранее аллергических реакций у Вас не было.

Необходимо прилечь и некоторое время находиться в положении лежа. Пока отёк от укуса пчелы или осы не уменьшился, пейте как можно больше жидкости. Пострадавшим от укуса пчелы или осы рекомендован горячий сладкий чай или подслащенная вода. Знайте, что обычно боль, покраснение и отек после укуса осы или пчелы сходят через несколько часов. Если Вас ужалили в лицо, то отек может продержаться около двух дней.



Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>



