

## Летние болезни

Мы привычно считаем, что организм наш больше всего уязвим для зловредных микробов осенью и зимой, и с похолоданием готовимся либо встретить это, как неизбежность, либо все же принять меры и попытаться избежать. Однако на самом деле принимать меры и заботиться о здоровье нужно в любое время года, так как в каждом из них организм уязвим для определенного типа болезней. Лето ассоциируется с чем угодно – с жарой, с отдыхом, с морем, дачей, но меньше всего с болячками. Тем не менее, есть заболевания, специфические именно для лета, и о них лучше знать заранее, чтобы, подстелив соломку, действительно провести это благословенное время с удовольствием, а не охая на больничной койке. С этой целью предлагаем вам небольшой обзор самых частых «летних» заболеваний.

### Ангина и другие простудные болезни



Ангина номер один в нашем списке, и не только из-за буквы «А». Ангина летом встречается в десятки раз чаще, чем в любое другое время года. Дело в том, что жара ослабляет иммунную систему не меньше, чем холод, особенно опасны резкие перепады температуры, не позволяющие организму адаптироваться толком ни к холоду, ни к жару. Поэтому сильно охлажденный напиток из такой манящей запотевшей бутылки может стать и легко становится той последней каплей, которая приводит к воспалению глоточного лимфатического кольца – входных ворот инфекции. Но из-за переохлаждения в жару возникает не только ангина, или тонзиллит, а еще фарингит, бронхит и насморк, да-да, весьма часты такие «осенние» болезни, настигающие любителей

кондиционированного воздуха с перепадом температуры более 7-10 °С.

### **Кишечные инфекции**

Лето – время разгула кишечной инфекции. Жаркая температура создает для большинства микроорганизмов этого типа благоприятные, прямо-таки инкубационные условия. Особенно опасна в этом отношении жара на фоне повышенной влажности. Известно, что, находясь на отдыхе, многие люди почему-то относятся к своей безопасности более беспечно, чем в привычных для себя условиях. Еда сомнительного вида в кафе, пирожки или жуткие кремовые пирожные, страшный сон инфекциониста, купленные у пляжных разносчиков, скоропортящиеся продукты, полежавшие часик-другой вне холодильника – все это прямой путь в инфекционное отделение ближайшей клиники. Чтобы избежать такой незавидной участи, покупайте продукты только там, где они правильно хранятся, а есть вне дома можно только в тех заведениях, где пища готовится из качественных продуктов и подается в свежеприготовленном виде. Это правило для любого времени года, но летом придерживаться его особенно важно.

### **Тепловой удар**

Чаще говорят «солнечный удар», что предполагает длительное пребывание на солнце. Однако летом необязательно находиться под воздействием прямых солнечных лучей, чтобы подвергнуться перегреву. Основные признаки теплового удара, по мере нарастания стадии, следующие: затрудненное дыхание, гиперемия (покраснение) кожи, подъем температуры до субфебрильных, а затем и фебрильных значений, нарушения нервной деятельности: сильная головная боль, головокружение, коллапс, обморок, иногда судороги. Нередко к этим симптомам присоединяется рвота или/и диарея. Чтобы избежать теплового удара, необходимо летом носить свободную одежду из натуральных тканей, избегать длительного пребывания в душных помещениях, пить достаточное количество воды, желательно иметь при себе бутылку воды постоянно.

## **Солнечные ожоги**

Измученные горожане, мечтавшие о лете последние девять месяцев, делают одну и ту же ошибку: подставляют свои белые тела под жаркое солнышко слишком долго, забывая о том, что оно не только греет, но и жжется. Коварство данной ситуации в том, что кожа не сразу реагирует на солнечный ожог, а с запозданием в несколько часов. Человек блаженствует, греясь на солнышке, в твердой уверенности, что все под контролем, ведь он не чувствует ни малейшего дискомфорта, хотя на самом деле его кожа может быть сожжена уже до пузырей. Дискомфорт, да еще какой, последует непременно, но ближе к вечеру. Поэтому начинать принимать солнечные ванны нужно с 20-30 минут в день, постепенно увеличивая это время. Загорать под злым полуденным солнцем вообще не стоит – недаром у всех жителей жарких стран в самое жаркое время дня традиционным времяпрепровождением является сиеста, дневной сон где-нибудь в теничке.

## **Герпес**

Как уже упоминалось, жара ослабляет иммунитет. В это время может вылезти любая дремавшая инфекция, и очень часто такой инфекцией является вирус герпеса, так как по некоторым данным, этим вирусом заражены более 90% населения. Повышенная инсоляция, или воздействие солнца на кожу – один из «триггеров», фактор, запускающий герпетическую активность в организме. Меры профилактики те же, что и для теплового и солнечного удара – избегать длительного пребывания на открытом солнце и вообще любого перегрева.

## **Клещевой энцефалит**

Лето – время активности клещей, основных переносчиков вируса энцефалита, и на пик жары приходится пик их активности. Энцефалитные клещи подстерегают своих жертв в лесах средней полосы, но в группе риска находятся не только лесники, геологи и любители «дикого» туризма, а и обычные дачники, на чьих садово-огородных участках клещи тоже чувствуют себя вполне уютно, и хозяева домашних животных, бывающих на улице. Обычно

санитарно-эпидемические службы предупреждают людей о появлении такой опасности и каждый год не ленятся напоминать, что прогуливаться в зарослях желательно в одежде, оставляющей как можно меньше открытых участков тела, а после таких прогулок необходимо тщательно осматривать себя и друг друга на предмет обнаружения опасных насекомых.

## **Травмы**

К сожалению, лето является самым «урожайным» временем для травмпунков и травматологических отделений больниц. Это касается абсолютно всех видов травм – бытовых, так как многие люди отпуск приберегают для ремонта, спортивных, а также всех остальных, неизбежно сопровождающих активное времяпрепровождение, которое так свойственно летним месяцам.

## **Грибковые заболевания кожи**

Летом стопы больше потеют, и эта влажность создает благоприятные условия для развития грибковых заболеваний, которые легко распространяются у посетителей спортивных залов или бассейнов, где многие люди ходят босиком и потому — более подвержены этой инфекции. Признаками грибковой инфекции на коже может быть появление сухой и растрескавшейся кожи, шелушение кожи или же появление на ней пятен и язв, а также деформация и изменение цвета ногтей.

## **Аллергические реакции**

Врачам семейной медицины хорошо известно, что от аллергии на солнечные лучи страдают обычно открытые участки тела, такие как шея, плечи и лицо. Особенностью этого расстройства является то, что оно может появляться не сразу, а несколько дней позже.

При этом расстройстве пораженная кожа становится чувствительной и горячей на ощупь, краснеет, на ней появляются волдыри и сыпь. Это состояние сопровождается лихорадкой, тошнотой, ознобом и шелушением кожи несколько дней спустя после загара. Во избежание еще больших проблем со здоровьем в этом случае нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

