

на сердце, сосуды. В результате кровь активно насыщается кислородом, появляется дополнительная энергия, повышается выносливость организма. Заменяются процессы старения организма, развивается гибкость. Кроме того, поддерживается тонус, тренируется реакция. Не стоит забывать и о том, что регулярные занятия помогают сохранять и даже изменять вес и форму тела.

В ходе многих клинических исследований было доказано, что во время занятий спортом организм вырабатывает гормоны удовольствия — эндорфины. Человек получает радость от движения, у него появляется вкус к жизни, а тело благодарит хозяина за возможность проявить себя.

## Взгляд со стороны

На Западе задушевные беседы о своих проблемах на мягкой кушетке в кабинете психоаналитика — дело столь же обычное, как поход в кино. У нас к услугам психотерапевтов пока прибегают редко. Однако все больше людей не стесняются обращаться за помощью к специалистам. И это, безусловно, дает положительный эффект. Доказано, что гастрит, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, многие аллергические заболевания, бронхиальная астма, вегетососудистая дистония имеют психогенную природу. Решая свои проблемы с помощью специалиста, человек делает еще один шаг навстречу здоровью.

## Чистота — залог здоровья

Гигиена составляет значительную часть профилактики болезней в целом.

Необходимо правильно чистить зубы в течение двух-трех минут дважды в день, использовать ополаскиватель полости рта и зубную нить, если вы не хотите распрощаться со своими зубками раньше времени и пополнить ряды носителей металлокерамических изделий.

Мыть руки перед едой — первое правило цивилизованного человека. Всевозможные паразиты, использующие любую возможность пробраться в ваш организм, уж точно не добавят вам здоровья и ощущения радости жизни.

## Подвиг Суворова

Наверное, мало кто планирует повторить подвиг Александра Суворова, который проплыл несколько километров в холодной воде, и даже насморк не схватил. Да, довольно трудно представить, чтобы изнеженный теплолюбивый городской житель добровольно обливался холодной водой. Но одеваться по сезону, держать ноги в тепле, голову в холоде (не на ветру!) способен каждый уважающий себя человек.

## Я укола не боюсь...

И. В. Мичурин сказал: «Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача». Сегодня слова всемирно известного русского селекционера отзываются эхом во всех детских больницах и поликлиниках. С самого рождения у каждого малыша есть обязательный календарь прививок от самых серьезных заболеваний (туберкулеза, полиомиелита, дифтерии, коклюша и др.). До тех пор пока ребенок не закончит школу, врачи контролируют, чтобы все прививки были сделаны и повторены в срок.

Взрослым приходится самостоятельно следить за своим здоровьем. Это особенно актуально, если на вашем предприятии не практикуют профилактические медицинские осмотры. Что касается прививок, необходимых любому современному человеку, то врачи единогласно говорят о вакцинации против гепатита «В» и «С», краснухи (особенно для молодых женщин), а также дифтерии. С модными нынче прививками против гриппа можно серьезно промахнуться — вирус гриппа очень изменчив, и вероятность того, что



**Розанна Гардашник**

начальник медчасти медицинского центра «Медэкспресс»

## Поллиноз: просто о сложном

«Пыль, пыльца» — так переводится с латинского *pollinis*.

Наверняка многие видели на улицах и в скверах городов людей, которые отчаянно чихают, трут глаза. И таких немало. Поллинозу подвержены до 15 % населения.

Проблемы со здоровьем начинаются обычно в апреле и продолжаются до августа-сентября. Они связаны с цветением в этот период большинства растений средней полосы. Весной в воздухе присутствует пыльца деревьев, летом — пыльца злаковых трав, в лето и осенью — пыльца сложноцветных и маревых растений. Микрочастицы пыльцы оседают на слизистой оболочке носа и глаз и вызывают раздражение.

Иммунная система реагирует на аллергены и вырабатывает защитные вещества. Часто первое время люди не ощущают болезненного состояния — изменения в организме проходят на уровне реакции иммунной системы. Может пройти год после контакта с пыльцой, прежде чем появятся первые симптомы болезни. Повторная встреча с пыльцой приводит к тому, что клетки, начиненные биологически активными веществами, разрушаются. Эта фаза называется фазой разрешения.

У пациента с поллинозом выражены слезотечение, светобоязнь, краснота, зуд и отечность глаз. Конъюнктивит может сочетаться с насморком, для которого характерны обильные водянистые выделения из носа, зуд, чихание от 10 до 30 раз подряд. Все это сопровождается недомоганием, раздражительностью, головными болями. При острых проявлениях необходимы осмотр аллерголога, общий анализ крови, исследование слизи из носа или конъюнктивы глаз под микроскопом. Зимой можно сдать кровь на анализ для определения уровня специфических иммуноглобулинов класса «Е».

Как избежать негативного воздействия пыльцы на организм? Вот несколько легко выполнимых советов. В сезон цветения ограничьте прогулки в жаркую ветреную погоду, поездки за город. Самое безопасное время — после дождя, в пасмурные дни, когда пыльца прибиита к земле. На улице пользуйтесь солнцезащитными очками, одноразовыми носовыми платками. После прогулки промойте нос и глаза чистой водой или физиологическим раствором. Защитите квартиру от проникновения пыльцы: натяните на оконные проемы марлю или поставьте москитную сетку и увлажняйте не реже одного раз в день, мойте либо стирайте еженедельно. Для уборки квартиры используйте пылесосы с дополнительными фильтрами; приобретите увлажнитель воздуха. Если есть возможность, то в опасный период смените климатическую зону на ту, где цветение уже закончилось или еще не началось.

В лечении поллиноза применяют лекарственные средства, которые или устраняют уже возникшие проявления аллергии, или повышают устойчивость клеток к воздействию аллергенов. Применять препараты первой группы необходимо весь период цветения ежедневно, иначе на следующий сезон заболевание может повториться, и протекать тяжелее. Вторую группу препаратов назначают за один-два месяца до начала цветения — это так называемая профилактика. После начала обострения такие лекарства малоэффективны.

Что применять, какой схемы лечения придерживаться — подскажет ваш врач. Самолечение в данном случае недопустимо.

Помните, что только своевременное обследование, выполнение правил самозащиты и вовремя проведенная профилактика являются залогом успеха в борьбе с таким заболеванием, как поллиноз.