



Осенью природа погружается в спячку, и как бы глубоко мы не замуровывались в стекло и бетон, от сезонных ритмов не уйти. Поэтому мы так страстно ждем наступления теплых летних дней. Но с приходом лета проблем не становится меньше.

Лето

К числу обязательных летних неприятностей можно отнести и насекомых: комаров, мух... Мало кто способен стоически выносить укусы комаров и их противный зуд. К тому же комары могут переносить возбудителей некоторых инфекционных заболеваний, например малярии. Комары любят влажную погоду, мухи – жаркую и ровную. Комары оживают ближе к вечеру, мухи же досаждают нам днем.

Средства защиты, которые нужно знать в борьбе

с комарами

- растопите немного камфоры – этот запах для комаров непереносим, а для людей безвреден и даже приятен
- включите электрофумигатор – эффективное средство, убивающее насекомых
- купите репеллент – средство, отпугивающее комаров: крем, эмульсию или лосьон
- приобретите специальную спираль для окулирования помещения – активно прогоняет комаров

с мухами

- лучшее оружие – чистота
- закройте поплотнее двери, на распахнутые окна и форточки натяните специальные сетки
- высадите в цветочные горшки клещевину – запах этого цветочного растения отпугивает мух; развесьте в комнате свежесрезанную пижму, воздействие которой схоже с воздействием клещевины
- прикрепите к окну узкие полоски бумаги – колеблясь и шурша от ветра, они отпугнут мух

Солнце

На пляже вашей защитой должны стать специальные крем, молочко, масло. Сейчас в продаже появилось много косметических средств с фотозащитными компонентами различной эффективности. По принятой шкале фотозащитный фактор кремов и масел для загара колеблется

от 2 до 30. Что это значит? Цифра, состоящая на этикетке, означает, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце, не получив ожогов. Например, если у вас нежная, чувствительная кожа и она краснеет после десятиминутного пребывания на солнце, то крем с коэффициентом 10 позволит вам нежиться под солнцем в 10 раз дольше обычного, то есть 100 минут. Для бледной и чувствительной кожи покупайте крем с фактором защиты от 10 и выше; светлая, медленно загорающая кожа нуждается в факторе защиты от 4 до 10, смуглая – от 3 до 4.

Яркие солнечные лучи, особенно отраженные от поверхности воды на пляже или снега и льда на горном курорте неблагоприятно сказываются на зрении: вызывают фоторетиниты. Их основные симптомы – слезотечение, резь в глазах, светобоязнь. Из-за яркого света нагрузка на зрение во много раз превышает допустимые пределы. Глазам грозит повреждение роговицы, радужной оболочки, хрусталика и сетчатки. Ученые установили, что очки от солнца – прекрасное средство профилактики катаракты, одна из причин которой – длительное воздействие ультрафиолетовых лучей. Кроме того, темные стекла уберегут от появления мелких морщинок вокруг глаз. Выбирая очки, обратите внимание не только на форму оправы, но и на цвет фильтров: предпочтительнее коричневые, дымчатые, желто-зеленые. Синие, голубые, серые, фиолетовые не только не защищают от солнечных лучей, а наоборот – концентрируют их. Светофильтры должны быть равномерно затемнены, иначе свет будет беспрепятственно проникать через более светлые участки. Линзы предпочтительнее из стекла. В последнее время в Европе выпускаются высококачественные очки с пластмассовыми фильтрами. Стоят они не дешево в отличие от лжефирменных солнцезащитных очков.



Пляж

Внимание: солнце !!!

С началом купального сезона неизбежно происходят трагедии на пляже и на воде. Далеко не всегда и быстро можно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Важно знать элементарные средства защиты:

1. Солнечный, тепловой удар поражает не только тех, кто пассивно лежит на солнцепеке. Его причиной может стать и перегрев в отсутствие питьевой воды или во время спортивных игр. Коварство солнечного или теплового удара заключается в его неожиданности: бодрый, активный

человек вдруг бледнеет и теряет сознание. Переведите или перенесите пострадавшего в прохладное место в тень, облейте его холодной водой. Обязательно дайте пить (только не пиво!). В тяжелых случаях можно обернуть человека мокрой прохладной простыней, положить холодный компресс на голову. Поднесите к носу пострадавшего ватку с нашатырным спиртом. Дайте валокордин или кордиамин.



2. Остановка сердца при купании. Нередко можно видеть такую картину: человек с разбегу бросается в воду. На перегревшегося на солнце тело воздействует колоссальный сверхраздражитель – холодная вода. Тут и у вполне здорового человека может произойти остановка сердца. Даже кратковременная потеря сознания может привести к трагедии – утоплению. Помните совет: входить в воду нужно постепенно, лучше всего предварительно облившись у берега. Особенно это касается пожилых людей, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

3. Носовое кровотечение. Это может случиться в жаркую погоду, когда слизистая оболочка носа очень сухая или кровь приливает к голове из-за повышения артериального давления. Главное – не запрокидывать голову, держать прямо, иначе кровь потечет в глотку. Лучше сесть или лечь в тени. На переносицу необходимо положить носовой платок, смоченный в холодной воде.

4. Опрелости и потертости.

Опрелость обычно появляется в складках кожи в основном у тучных людей. Кроме того, кожа может воспаляться при трении влажных поверхностей. Опрелости проще предупредить, чем лечить. По этому месту, где кожа краснеет, зудит, регулярно промывайте и тщательно просушивайте мягким полотенцем. Эти места можно смазывать прокипяченным дома растительным маслом и припудривать тальком. При начавшемся воспалении эффективны мазь Деситин и гель Солкосерил. Если ваши ноги в жаркую погоду «закованы» в обувь из синтетических материалов, потертостей вряд ли удастся избежать. Лучше носить кожаную обувь, иметь сменную пару туфель или тапочек. Если неприятность все же случилась, промойте больное место слабым раствором марганцовки, обсушите ватным тампоном и смажьте указанными выше средствами.



Одевайтесь по сезону !!!

Есть множество причин любить лето, и одна из главных – летний гардероб! Долой бесчисленные унылые одежды!

Да здравствуют разноцветные, мягкие, дышащие летние наряды, которые превращают каждый день в праздник!

Изделия из льна обладают удивительными свойствами:

1. Лен не ворсится, прекрасно впитывает влагу и быстро высыхает. В сильную жару эта чудо-ткань способна даже несколько «охладить пыл» - облаченный в льняные одежды человек будет чувствовать себя так, как если бы температура воздуха была градуса на четыре ниже.

2. Наиболее полно свои свойства проявляет некрашеный лен. Теплые ненасыщенные тона могут приглушить и даже свести на нет его действие, так как такие тона противоречат энергетическим особенностям льна. Холодные же оттенки – белые, синие, зеленые, серовато-бежевые – соответствуют.

3. Из всех растительных волокон лен считается самым высокопрочным: изделия из него легко переносят многократные стирки.

Одеваться в шелка – не просто красиво и приятно, это полезно.

1. Аминокислоты шелка улучшают циркуляцию крови. Такая одежда не растревожит, а наоборот, успокоит обожженную, воспаленную, сухую и чувствительную кожу, принесет облегчение страдающим псориазом или экземой. Даже комариные укусы причинят меньше беспокойства под шелковым покровом!

2. Шелковое волокно в поперечнике имеет треугольную форму, поэтому обладает отражательной способностью. В результате мы наслаждаемся неповторимым блеском мягких складок и меньше страдаем под жаркими лучами солнца.

3. Шелк не очень любит соседства с водой. В древности его даже не стирали, а... как следует проветривали. От любой влаги, включая пот и прочие выделения нашего тела, шелк спешит избавиться, забирает их с поверхности кожи и довольно быстро испаряет.



Памятка для «потребителя солнца»:

➤ *обильно наносите солнцезащитные средства на все открытые участки тела*

➤ *делайте это не в последнюю минуту, а заранее – примерно за полчаса до появления на солнце*

➤ *периодически, не дожидаясь, когда действие солнцезащитного средства закончится, покрывайте им тело вновь и вновь*

➤ *обязательно надевайте головной убор*

➤ *не сидите на солнцепеке в самый «горячий» период (между 11 и 15 часами)*

➤ *увеличивайте солнечные ванны постепенно, начиная с 10 – 15 минут*

➤ *не забывайте о губах, их предохранит специальный блеск для губ или помада, содержащая солнцезащитные фильтры*

➤ *чтобы кожа не сохла, а загар дольше держался, после душа используйте увлажняющее молочко после загара*

➤ *облегчить боль от солнечных ожогов помогут масла лаванды и ромашки, которые обладают к тому же антисептическим действием*

➤ *ешьте побольше рыбы и пейте морковный сок – английские дерматологи обнаружили, что в жирной рыбе содержится много полиненасыщенных жирных кислот, которые являются своеобразным естественным внутренним барьером против УФ-лучей*

Где бы вы ни решили отдохнуть этим летом – на курорте, даче, в лесу – смена обстановки неизбежна. И не всегда организм способен перестроиться легко и безболезненно. Продумайте средства защиты заранее – и ваш отпуск не омрачат болезни.



*Лето, солнце,
пляж...*