

# Пыльцевая аллергия



Аллергологи различают 3 сезонных периода обострения поллиноза и четко соответствующих им 3 пиковых всплеска показате лей заболеваемости: весенний – с середины апреля до конца мая, связанный с цветением деревьев (береза, ольха и орешник); летний – с начала июня до конца июля, обусловленный пылью злаковых и луговых трав, летне-осенний – с июля до октября, связанный с пылением полыни, лебеды и амброзии. В Краснодарском крае по количеству "жертв" лидирует амброзия. Поллиноз может развиваться в любом возрасте. Замечено, что если болезнь начинается с детства, то чаще страдают мальчики, если в возрасте от 20 до 40 лет – женщины. Меры профилактики:

- ⇒ выезд в другую местность, где нет растений, пыльца которых вызывает развитие заболеваний;
- ⇒ пребывание в помещениях, воздух которых очищен от пыльцы с помощью фильтров;
- ⇒ отказ от загородных поездок и прогулок в период цветения растения;
- ⇒ полоскание горла, душ и смена одежды по возвращении с улицы;
- ⇒ ношение на улице плотно прилегающих к лицу очков;
- ⇒ герметизация окон, закрытие форточек влажной марлей;
- ⇒ езда в автомобиле с закрытыми окнами;
- ⇒ отказ от лечения фитопрепаратами, применения растительных косметических средств (мыла, шампуней, бальзамов, кремов и т.п.)
- ⇒ исключение из пищи продуктов, имеющих перекрестные антигенные свойства с причинными пыльцевыми аллергенами, например, при аллергии к пыльце деревьев запрещено употребление в пищу орехов, косточковых, моркови, киви и т.д.

⇒ воздержание от разведения цветущих растений в доме (особенно примулы и герани).

⇒ отказ от использования различных раздражающих веществ, стиральных порошков, сильных моющих средств, растворителей, бензина, клея, лаков, красок, различных средств для чистки мебели, полов, ковров;

⇒ избегать контакта кожи рук с растениями, а так же с соками овощей и фруктов;

⇒ не носить грубую одежду, в особенности из шерсти или из синтетических материалов; отдавать предпочтение хлопчатобумажным тканям;

⇒ избегать воздействия крайних значений температуры и влажности;

⇒ избегать интенсивной физической нагрузки, как фактора, усиливающего потение и зуд;

⇒ избегать стрессовых ситуаций.

## Мучительное зимовье



Осенью природа погружается в спячку, и как бы глубоко мы ни замуровались в стекло и бетон, от сезонных ритмов не уйти. Особенно это касается жителей северных широт. Чаще всего страдают женщины в возрасте от 20-40 лет. Их страдания заключаются в следующем:

- основной признак – постоянная сонливость при достаточном количестве ночного сна, проблемы с пробуждением;
- переедание (особенно большое употребление сладкого) либо болезненное отсутствие аппетита;
- подавленное настроение;
- хроническая усталость, даже простые привычные заботы кажутся изнурительными;
- проблемы с концентрацией внимания и принятием решений;
- значительное снижение либидо.

Ученые еще не пришли к единодушному выводу, какие гормоны приводят нас в столь плачевное состояние: то ли серотонин (гормон удовольствия), то ли мелатонин (он регулирует наши внутренние биологические часы), то ли оба одновременно. Правда, в ходе одного из исследований было обнаружено, что долгими зимними ночами у некоторых людей мелатонин образуется в мозге в течение более длительного периода. А поскольку именно этот гормон усиливает потребность во сне, то бедняги страдают от вялости и других симптомов эмоционального сезонного расстройства. Главное, что утешает, – уверенность в том, что после зимы непременно наступит весна. А чтобы зимовать было легче, специалисты рекомендуют:

☀ **Свет, свет и еще раз свет.**

Ничто не влияет на выработку мелатонина так сильно. Как можно больше времен и в светлое время суток проводите под открытым небом. В помещении старайтесь держаться поближе к окну и использовать самое яркое освещение. Искусственный свет – маленькая хитрость, которая убеждает наш организм, что все не так уж плохо.



☾ **Четкий режим сна.**

Ночные бдения и недосыпание усилят проблему во много раз.

🥗 **Здоровая диета.**

Попытки заглушить осенне-зимнюю тоску высококалорийной пищей заканчивается шоком и новым витком страданий от несоответствия фигуры любым весенним нарядам.

🧘 **Фитнес.** Предпочтительно на свежем воздухе.

✨ **Всевозможные радостные события и интересные мероприятия.**

Неприятные или серьезные дела стоит отложить до лучших весенних времен, когда мир не кажется таким мрачным и холодным.

✈ **Если можете себе позволить, отправляйтесь вслед за перелетными птицами в теплые края.**

## Здоровая улыбка

**Когда следует начинать чистить ребенку зубы?**

Начинать очищать полость рта новорожденного следует с первых дней его появления на свет. В начале для этих целей можно использовать мягкую махровую тряпочку, смоченную в теплой кипяченной воде или специальную щетку-напалечник. Благодаря этой процедуре полость рта очищается от остатков пищи и слизи. Кроме того, это хороший массаж десен и языка.

После прорезывания первого зуба можно еще какое-то время использовать щетку-напалечник, но затем следует перейти на мануальную зубную щетку, предназначенную для детей от 4 до 24 месяцев. У такой щетки достаточно крупная, удобная для удержания взрослым человеком ручка, что упрощает задачу родителей.

**Когда нужно менять зубную щетку?**

Необходимо заменить зубную щетку, когда произойдет износ ее щетины. Самым простым способом установить, износилась щетина или нет, является изменение цвета индикаторных пучков щетины: в начале они ярко синие, а потом становятся бледно-голубыми. Но когда нет пучков индикаторной щетины, приходится ориентироваться по внешнему виду щетки. Срок износа щетины зависит, в первую очередь, от силы нажима, от частоты чисток зубов, от продолжительности процедуры, от степени абразивности зубной пасты – ведь от нее изнашиваются не только зубы, но и щетки, и при определенных ситуациях щетина может изнашиваться и за две недели. Но в любом случае щетку следует менять не реже чем раз в три месяца.



# Меланома

## Диагностика

У меланомы есть свои излюбленные места. У женщин она предпочитает ноги, у мужчин – спину и грудную клетку, у пожилых любит «покрасоваться» на лице. Растет и зреет меланома довольно быстро. Ее рост может приостановиться на несколько месяцев, но под влиянием солнца или травматизации кожи он возобновляется. Опухоль быстро разрастается и дает метастазы. Выбирает меланома чаще молодой возраст – до 45 лет. Диагностика меланомы во многом визуальна. В 99 % случаев она видна на коже, но ее надо уметь опознать. Зрелая меланома обычно черная или темно-коричневая. Чаще она превышает 1-3 см. По форме бывает плоской или бугристой в виде узла или грибка на коже.

**Поводом для обращения к врачу могут быть:**

- быстрый рост родинки, ранее оставшейся неизменной или растущей крайне медленно;
- уплотнение пигментного пятна, асимметрия его участков;
- уменьшение или усиление пигментации, изменение цвета;
- выпадение волос с поверхности пятна;
- появление красноты в виде венчика вокруг родинки;
- «ощущение» пятна, возникновение зуда, чувства жжения, напряжения, покалывания, изменение чувствительности;
- появление на месте родинки трещин, изъязвления, кровоточивости, корок.

## Профилактика

Чтобы не доводить ситуацию до крайности, необходимо следить за своими родинками и пигментными пятнами. Своевременно удалять родинку, особенно в местах, систематически подвергаемых травматизации и раздражению. Меланома может появиться и без предшествующей родинки, как бы на пустом месте, чаще всего из-за чрезмерной солнечной активности. Поэтому врачи советуют избегать открытых солнечных лучей,

особенно пожилым (тем более, когда солнце в зените), пользоваться защитными очками, зонтиками, одеждой, максимально закрывающей кожу, защитными кремами и другими косметическими средствами. Многим любителям загара эти рекомендации не понравятся, но лучше не иметь загара, чем иметь черную болезнь – меланому.

# Здоровые волосы

**Перхоть (себорею)** – это шелушение, или паракератоз рогового слоя эпидермиса, который иногда связан с повышенной секрецией кожного сала сальными железами волосистой части головы. Клинически перхоть проявляется в виде белых или серых чешуек, которые собираются на поверхности кожи на ограниченных участках или рассеяны по всей голове. После удаления во время мытья она вновь образуется через 4-7 дней.

**Лечение перхоти** заключается в применении кератолитических средств, способствующих отшелушиванию чешуек рогового слоя, и противодрожжевых препаратов, входящих в состав лечебных шампуней. Среди кератолитических средств, применяемых при сухой себорее, можно применять 10%-ную серную мазь. По рекомендации отечественных косметологов волосы разделяют на тонкие пряди и по проборам втирают мазь в течение 3-5 мин. 8 дней, 9-й день отдых, на 10-й день голову моют кипяченной водой и лечебными шампунями, насыщенными сульфидом селена, пиритионом цинка, дегтем, кетоконазолом (низоралом).

**Очаговая или гнездовая алопеция (алопеция - облысение).**

Этиология этого процесса остается не до конца выясненной. Немалую роль в развитии гнездовой алопеции отводят длительному хроническому стрессу, аутоиммунным механизмам, на фоне, возможно, общей депрессии иммунной системы, замедлению и прекращению процессов пролиферации в волосяных фолликулах. Отмечена генетическая

предрасположенность к облысению у 30% пациентов.

Волосяные фолликулы при гнездовой алопеции остаются в «дремлющем» состоянии не 3 недели, как положено, а месяцы и даже годы. По-видимому, всегда остается возможность возобновления активности волосяных фолликулов, но если вышеописанный процесс продолжается более 5 лет, то, вероятно возникает банальная атрофия волосяных луковиц и волосы для таких пациентов потеряны безвозвратно.

**Лечение гнездовой алопеции.**

Предлагается местное воздействие на кожу волосистой части головы спиртовыми растворами: настойкой лука, перца, которые вызывают улучшение кровообращения (в течение 6 месяцев). Медикаментозное лечение проводит врач-косметолог.



Забота о  
здоровье –  
лучшее  
лекарство

**В ГУЗ ЦМП вы сможете:**

- получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;
- пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йододефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;
- пройти обследование и лечение.

**Телефон доверия: 226-48-31**

Здесь вы узнаете:	
☞	Методы профилактики поллинозов
☞	Как без мучений пережить зиму
☞	Советы детских стоматологов
☞	Рекомендации по диагностике меланомы
☞	Как сохранить здоровье волос