

Нелетняя болезнь

Подхватить ангину в жару? Вполне реально!

Общеизвестно, что ангина чаще всего посещает нас весной и осенью. Однако в последнее время врачи начали характеризовать ее и как сезонное... летнее заболевание. Рост числа болеющих ангиной летом является своеобразной платой за комфорт. Вспомним, разве могли мы лет 15 назад в самую жару на любом углу получить абсолютно ледяной, покрытый инеем газированный напиток? Еще один пример: прежде, зайдя в помещение - магазин или присутственное место, можно было облиться потом от нестерпимой жары и даже духоты. Сегодня хорошим тоном считается установка кондиционеров, и порой, войдя в магазин или офис, вы прямо из летнего пекла попадаете в холод. Учтите, что если после 30-градусной жары вы оказываетесь в условиях +18° и притом не обладаете богатырским здоровьем, то вероятность заболеть очень велика.

Не рекомендуется в жару есть много мороженого, пить ледяные или со льдом прохладительные напитки - местное переохлаждение отрицательно сказывается на слизистой глотки.

Резкие перепады температуры окружающей среды ослабляют иммунную систему детского организма. "Считается, что если ребенка повезли на юг, то это непременно прибавит ему здоровья, - говорит доцент кафедры неврологии и нейрохирургии Иркутского института усовершенствования врачей, заведующий отделом клинической нейро-психофизиологии Анатолий Стародубцев. - В действительности такие поездки имеют смысл, если они продолжительны во времени - месяц и более. Если ребенка везут на 10-14 дней, то это вряд ли принесет пользу, потому что его биоритмы не успевают перестроиться. Прожив там несколько дней, ребенок возвращается в родные пенаты, и все начинается снова, процесс повторяется с точностью до наоборот". Такой двойной срыв иммунной системы может привести к тому, что приехавший с моря малыш может легко заболеть, поскольку ангина "любит" ослабленный организм.

Как правило, ангина начинается с резкого подъема температуры тела до 39°C, при этом наблюдаются першение и сухость. Нужно знать симптомы ангины: резко выраженные боли в горле, повышенная температура, ломота в теле, головная боль. Если к тому же в горле обнаружились белые или грязно-серые налеты - сомнений почти нет (правда, надо исключить дифтерию и другие похожие по симптоматике заболевания).

Помимо тех лекарств, которые должен назначить только врач, в лечении ангины очень помогают и народные средства. В первую очередь это обильное "кислое" питье, обязательно теплое. Например, морс из природного антибиотика - клюквы. Отвар шиповника, калины, различные фруктовые и овощные соки, богатые витаминами С и группы В, также хорошо употреблять в пищу теплые бульоны, овощные, мясные, рыбные.

При ангине назначают полоскание горла (до 8-10 раз в сутки) отварами трав: шалфея, ромашки, эвкалипта, слабыми растворами калия перманганата, натрия гидрокарбоната, фурацилина, перекиси водорода. Постарайтесь соблюдать постельный режим. Телевизор должен быть включен негромко и недолго. Мерцание голубого экрана быстро утомляет глаза и нервную систему, и без того ослабленную болезнью. Не забывайте хорошо проветривать квартиру, поскольку сухой, застоявшийся воздух раздражает и без того отекающие и припухшие дыхательные пути. А вот выходить на улицу, какой бы теплой погода ни была, не стоит.

Автор: Артур Скальский © Сегодня в Иркутске ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2412 19.08.2002, 00:00 📌 192

URL: <https://babr24.com/?ADE=3448> Bytes: 3269 / 3269 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- Телеграм

- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

Календарь

Зеркала сайта