

Вперёд — к морю! Чем можно заболеть на пляже

Субтропики противопоказаны при бронхолёгочных заболеваниях - Влажный морской климат может усугубить течение и спровоцировать обострение бронхолёгочных заболеваний, - предостерегает Юрий Новиков, профессор, завкафедрой пульмонологии РГМУ. - Поэтому в субтропиках (Сочи, юго-восточные районы Европы, Индия, юг Бразилии, Австралия) лучше не отдыхать людям со слабыми лёгкими. Но это не значит, что таким пациентам отдых на море заказан - просто им следует выбирать места с сухим степным климатом (Анапа, Азовское побережье, Рижское взморье, Тунис). Такая поездка улучшит состояние. Долгие купания - В морской воде замерзаешь гораздо быстрее, чем в пресной, - поясняет Владимир Остапишин, академик РАМН, директор НИЦ курортологии и реабилитации (г. Сочи). - Исследования показали, что солёная вода обладает большей теплопроводностью и теплоёмкостью - то есть при купании она поглощает больше тепла из тела, и охлаждающий эффект многократно возрастает. В частности, поэтому после морских купаний на теле иногда появляются волдыри - это проявление так называемой холодной крапивницы. Отпускной экстрим Офисные работники, вынужденные коротать год за компьютером, в отпуске стремятся пощекотать себе нервы - покоряют горные вершины, катаются на водных мотоциклах, прыгают с парашютом. - Увлечение экстремальными видами спорта не позволяет организму полноценно отдохнуть, - считает Юрий Вяльба, руководитель реабилитационного центра «Возрождение». - Чрезмерный расход нервных клеток приводит к психической истощённости - человек чувствует себя усталым, становится раздражительным и легко возбудимым. Не говоря уже о том, что экстремальные виды спорта требуют физической подготовленности - ими нельзя заниматься от случая к случаю. В противном случае отпускной экстрим закончится травмами. Южное солнце может вызвать аллергию - Аллергия на солнце - фотодерматит (повышенная чувствительность к ультрафиолетовым лучам) - явление довольно распространённое, - рассказывает Анна Стенько, кандидат медицинских наук, заведующая отделением дерматокосметологии Института косметологии и пластической хирургии. - Она появляется обычно после контакта с солнцем - в виде волдырей, покраснения, зуда и шелушения кожи (обычно на лице, чуть реже - на теле). Фотодерматит, как правило, просыпается во время отдыха в странах с агрессивным солнцем, наиболее подвержены ему люди со слабым иммунитетом. На появление аллергии следует реагировать немедленно - уйти в тень, принять душ или сделать влажные обтирания, выпить как можно больше жидкости и показаться дерматологу. Отпускные болезни Простуды и обострения хронических недугов - частое явление. Есть мнение, что болезнь на курорте - признак очищения организма. - Болезнь - не очищение, а стресс для организма, - не соглашается Александр Карабиненко, профессор РГМУ. - Главная причина отпускных недугов - беспечность. Акклиматизацию из холодного климата в тёплый человек переносит тяжелее, чем миграцию в северном направлении. Первые два дня воздержитесь от купаний и лежите в тени. Вторая причина - психологическая. Резкий переход от напряжённой работы к релаксу приводит к ослаблению иммунитета. Кстати Если в отпуск вырваться не удаётся, можно ли полноценно отдохнуть дома? Основные киты отпускной реабилитации - полноценный сон, здоровое питание, свежий воздух и режим дня. Лучше всего силы восстанавливаются на природе, поэтому больше гуляйте. Важен психологический комфорт. Если вам приходится проводить отпуск дома - не нервничайте по этому поводу. Самые действенные для оздоровления процедуры - водные. Пройдите курс ванн с морской солью (четверть аптечной пачки на ванну).