

# ВЕЧНЫЙ КОНДИЦИОНЕР

Лето в разгаре, и многие спасаются от жары с помощью этой бытовой техники. Именно в жаркий период растет и количество больничных листов с диагнозами: ОРВИ, воспаление легких, бронхит. Как пользоваться кондиционером, чтобы не навредить здоровью, рассказала главный врач городского центра здоровья Алла Толчинская.



— Безусловно, преимущества кондиционера значительно: улучшается уровень комфорта на работе и дома, повышается производительность труда, физическая и интеллектуальная деятельность, — говорит Алла Валериевна. — У человека уменьшается потоотделение, снижается риск обезвоживания. Низкая температура воздуха способствует сокращению количества насекомых и паразитов, а чистая система

кондиционирования воздуха помогает исключить внешние аллергены, такие как пыльца. Но надо помнить и о том, что резкие перепады температуры — стресс для организма, холодный поток воздуха может стать причиной многих заболеваний. Самые распространенные — простудные.

**Простуда** вызывает воспаление слизистых оболочек носа, горла и бронхов. Болезнь сопровождается болью в горле, кашлем, заложенностью носа, температурой.

**Острый ринит (насморк)** — возникает при переохлаждении, может перейти в хронический гайморит. При рините у больного появляется жжение, ощущение сухости и болезненности в носу, обильные выделения, заложенность носа, головная боль, слабость.

Часто ринит сопровождается фарингитом — воспалением глотки. При остром фарингите у больного появляется сухость, жжение, першение в горле, боль при глотании, повышенная температура.

**Ларингит** — воспаление гортани, которое сопровождается клиническими признаками в виде охриплости, кашля, афонии (потеря звучности голоса), сухости. Причины этого обычно — переохлаждение и распространение вирусной инфекции.

**Ангина** — воспалительный процесс в небных миндалинах. Больные жалуются на боль при глотании, слабость, разбитость, головную боль, потерю



аппетита, повышенную температуру, налет на миндалинах.

Важно помнить и о том, что резкие изменения температуры и влажности влияют на дыхательную систему. Если кондиционер чистить нерегулярно, он может передавать с воздухом различные инфекционные респираторные заболевания. При циркуляции воздуха могут распространяться пыль и грибки, которые вызывают аллергические реакции.

Долгие часы, проведенные в кондиционированных помещениях, вызывают сухость кожи и потерю влаги, поэтому кожу нужно постоянно увлажнять специальными средствами — кремами, лосьонами.

Бактериальные инфекции. Кондиционер может создать влажные условия, которые являются благоприятной средой для роста и размножения опасных для здоровья человека бактерий. Например, легионеллез и бактериальная пневмония могут быть следствием испорченных систем кондиционирования воздуха.

У людей, которые работают в охлажденных помещениях, могут возникнуть хронические заболевания и усталость, чувство постоянного раздражения, что делает человека уязвимым для простуды, гриппа, хронического ринита, фарингита, появляется воспаление горла, охриплость, конъюнктивит, блефарит, а также дискомфорт при ношении контактных линз. Системы центрального кондиционирования воздуха, как известно, усиливают болезни. При этом могут обостриться симптомы, такие как низкое кровяное давление, артрит и неврит.

## УМЕНЬШИТЬ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕСЛОЖНО

Температура, которую вы создаете при помощи кондиционера, должна составлять 21–25°C, а влажность — 60–70 процентов.

Важно пить много жидкости, чтобы сохранить носовые проходы и горло влажными. Частое мытье рук на работе поможет избежать заражения бактериями и микробами.

Поток холодного воздуха из кондиционера направляйте вдоль потолка. Это позволит ему согреться и постепенно опуститься вниз.

Особенно будьте осторожны, когда заходите с улицы, где жара, в холодный супермаркет. Прикрывайте плечи и шею хлопковой шалью или капюшоном.

Поскольку во сне температура тела физиологически снижается, на ночь на кондиционере устанавливайте 25 градусов. Обязательно спите с тонкой простыней.

Учитывайте и такие правила.

- Разница в температурах за окном и в помещении не должна превышать 10 градусов.

- Опасная зона при включенном кондиционере — 2х3 метра перед ним. Там подвижность воздуха велика, а температура ниже, чем в остальной зоне.

- Уберечь мышцы спины и шеи от резкого переохлаждения при работающем кондиционере поможет одежда из натуральной ткани, которая впитывает лишнюю влагу.

- Не пользуйтесь таймером, который включает сплит-систему до вашего прихода с улицы. Пусть организм адаптируется к более холодному воздуху постепенно. С этой же целью, покидая помещение, вначале выключите кондиционер и побудьте немного в комнате, и только после этого выходите на улицу.

Юлия БАБЕНКО, фото автора.

## СМОРОДИНА РЯТУЄ ВІД СПЕКИ

Всього 15–20 цих ягід на день забезпечують організм добовою нормою вітаміну С

А ще містить вітаміни Р, Е, В, такі мікроелементи, як калій, натрій, магній, фосфор та залізо. А за вмістом вітаміну С смородина вважається лідером серед усіх ягід.

Чорна і червона смородина багата на фруктові кислоти — лимонну, яблучну, пектин, білки та клітковину. Завдяки моносахаридам нормалізує обмінні процеси, стимулює діяльність шлунка та кишечника, має сечогінну дію, а отже покращує виведення шлаків. Загалом смородину рекомендують вживати людям із серцево-судинними



захворюваннями, цукровим діабетом. Є навіть дані, що смородина допомагає у лікуванні онкологічних хвороб кишечника та протидіє розвитку хвороби Альцгеймера.

У спекотні дні ці ягоди добре втамовують спрагу. Одним словом, налягайте на смородину, доки сезон.



## МАСЛО СЕМЯН ТЫКВЫ – ЭКСПЕРТ В СЕРДЕЧНЫХ ДЕЛАХ

Об атеросклерозе как основной медицинской беде в Украине устали говорить даже бабушки на лавочке. Но настоящий масштаб проблемы становится понятным только благодаря цифрам статистики. За год в связи с проявлениями этого заболевания в Украине умирают 400 тыс. человек (для сравнения — в сего в течении года зарегистрировано 650 тыс. летальных случаев). Самое время вспомнить, что кроме «тяжелой артиллерии» лекарственных средств состояние здоровья способны корректировать природные препараты. В частности, масло семян тыквы, которое является признанным гиполипидемическим средством во всем мире.

Сегодня секрет масла семян тыквы разгадан: его лечебные и профилактические свойства обусловлены разнонаправленным действием входящих в состав полезных веществ. Среди них — каротиноиды, токоферолы, фосфолипиды, фосфатиды, флавоноиды, витамины В1, В2, С, Р, РР, F, ненасыщенные, полиненасыщенные, полунасыщенные жирные кислоты. В комплексе они

обеспечивают антиоксидантное, противовоспалительное, гепатопротекторное, желчегонное действие.

Особое значение для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями имеет фермент со сложным названием фосфатидилхолин, который также содержится в масле семян тыквы. Его основное назначение — активировать другой фермент, лецитин. А тот, в свою очередь, способен сохранять холестерин в жидком состоянии, не допускать образование отложений на стенках сосудов и выводить из организма уже имеющийся холестерин. Как известно, именно эти процессы приводят к образованию бляшек на стенках сосудов и, как следствие, диагностируется атеросклероз. А уже от этого диагноза, как корни дерева, расползаются другие опасные для жизни состояния: сахарный диабет 2 типа, тромбоз глубоких вен, гипертоническая болезнь. И нередко все заканчивается инфарктом или инсультом. Избежать такого сценария поможет прием масла семян тыквы производства компании «Лубныфарм».

Помимо позитивного влияния на сердечно-сосудистую систему, масло семян тыквы оказывает благотворное воздействие и на мужское здоровье. Соединения, содержащиеся в тыквенных семечках, способствуют улучшению мочеиспускания, что помогает уменьшить дискомфорт в мочевом пузыре при увеличении предстательной железы, также употребление тыквенного масла способствует замедлению патологического увеличения предстательной железы.

Препарат взрослые принимают внутрь: для профилактики гиперлипидемии — 1 чайную ложку масла 2 раза в день, обычно в течении 1-2 месяцев. В дальнейшем — по ½ чайной ложки 2 раза в день. Срок лечения зависит от тяжести течения заболевания. В среднем он составляет 6 месяцев.

Показаниями к применению масла семян тыквы от компании «Лубныфарм» служит профилактика атеросклероза сосудов мозга, сердца, гиперлипидемии Ia и Ib типа, профилактика и лечение доброкачественной гиперплазии предстательной железы I и II стадии.



Реклама. Лікарський засіб. Перед застосуванням уважно перечитайте інструкцію та проконсультуйтеся з лікарем.

Р.П. МОЗ України №UA/7818/01/01 від 22.02.13 №157

Виробник: ПАТ «Лубнифарм», Україна, 37500, м. Лубни, вул. Барвінкова, 16. Тел. (05361)7-39-31. Вартість дзвінків згідно тарифів Вашого оператора зв'язку. zbut@lf.com.ua, www.lf.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю