

Через тернии в отпуск

Как уральцам укрепить, а не потерять здоровье в период летнего отдыха?



Многие жители Урала с нетерпением ждут лета. Да и в другие сезоны стремятся уехать, улететь в отпуск туда, где солнце и тепло. Вот только организм наш привык совсем не к жарким погодным условиям, и отдых нередко омрачается различными заболеваниями. Почему это происходит и можно ли это предотвратить, мы обсудили с заведующей терапевтическим отделением №1 поликлиники №1 ЦГКБ №3 г. Екатеринбурга Татьяной Мининой. Вот это удар!

- Татьяна Николаевна, почему иммунитет путешественников может дать сбой?

- Причиной служит акклиматизация – это адаптация организма к изменившимся условиям, причём это работает скорее как часы, а не как тумблер, то есть постепенно. И происходит этот процесс за счёт нашего иммунитета. Организм испытывает большую нагрузку из-за смены часовых поясов, непривычного объёма ультрафиолетового излучения, новой микрофлоры. Иммунитет ослабевает, и тут на нас обрушивается вся нагрузка вирусов, бактерий и прочих патогенов, проявляет себя склонность к аллергическим реакциям. Ещё одна распространённая проблема отдыхающих – тепловой удар, его проявления – это ломота в теле, повышенная температура, сонливость, тошнота, учащение пульса, обезвоживание и другие, вплоть до обморока.

В результате первые дни отпуска или весь он целиком могут пройти в борьбе с респираторными (вирусными или бактериальными), кишечными инфекциями, аллергией на солнце, местные продукты или укусы насекомых.

- Что же теперь, отказаться от путешествий в жаркие страны?

- Даже при поездке на соседний водоём все эти риски сохраняются, поскольку в любой воде, особенно стоячей, есть патогенная микрофлора, которая гарантированно попадёт на слизистые при купании; также там могут быть яйца паразитов. Солнцем мы на Урале вообще не особо избалованы, но и в домашнем регионе в ясную погоду легко заработать тепловой удар и солнечный ожог. Всё дело в соблюдении правил безопасности и продолжительности отдыха в непривычном климате – успеет ли организм привыкнуть и получить пользу, поможем ли мы ему в этом?

- У детей и взрослых механизмы адаптации работают одинаково?

- В целом, да, но есть некоторые особенности. К примеру, у детей защитные силы организма обычно слабее, чем у взрослых, и проявления болезни чаще всего бывают ярче. У пожилых людей иммунитет снижен, и риск разболеться выше. И если в путешествие едет семья с детьми, с их бабушками и дедушками, особенно важно хорошо подготовиться и соблюдать меры предосторожности.

Чек-лист путешественника

- **Что нужно учесть, планируя отпуск, чтобы он пошёл на пользу?**

- Во-первых, постарайтесь снизить нагрузку на организм ещё на этапе подготовки к путешествию. Примерно за месяц до отъезда посетите своего врача и обсудите, нужна ли вам дополнительная вакцинация при посещении желаемой страны. Спланируйте личную аптечку с учётом индивидуальных потребностей и особенностей организма, например, хронических заболеваний, аллергических реакций на препараты, беременности. За несколько дней до отъезда сократите пребывание в людных местах, спланируйте прибытие в аэропорт или на вокзал так, чтобы провести там необходимый минимум времени. И главное – меньше касайтесь поручней и подобных предметов, используйте антисептик для рук. А вот различные мази, якобы повышающие местный иммунитет, практически бесполезны, уповать на них не стоит.

Во-вторых, помните, что на адаптацию в среднем уходит десять дней. В это время организм получает стрессовую нагрузку и борется с ней. И настоящий отдых начинается уже после того, как адаптация успешно завершится. В идеале, на поездку стоит закладывать не менее трёх недель. И в этот период придерживаться привычного для биологических часов графика.

В-третьих, обязательно пользуйтесь солнцезащитной косметикой с индексом от 50 SPF и выше, обязательно носите головные уборы, а также лёгкую, но максимально закрытую одежду. Тщательно соблюдайте правила гигиены, пейте достаточно воды – прохладной, но не ледяной, поскольку резкий перепад температур вызывает спазм сосудов. А вот от алкогольных напитков лучше воздержаться: в жару они усиливают нагрузку на сердечно-сосудистую систему, нарушают самоконтроль. Статистика по числу утонувших в состоянии опьянения печальна. Не стоит увлекаться и экзотическими кушаньями, особенно в заведениях, где созданы недостаточные санитарные условия.

В-четвертых, необходимо выбирать отель или гостиницу, где номера оснащены кондиционером, и выставить комфортную температуру. Не нужно резко охлаждаться по приходу в помещение с жаркой улицы. А вентиляторы использовать я не рекомендую, поскольку под ними выше вероятность простудиться.

В общем, подготовка к отдыху поможет провести его качественно и с удовольствием, в том числе не даст нанести удар по вашему иммунитету.