

**Вслед за экстремальным летом 2010 г., как уверяют синоптики, может последовать не менее экстремальная зима. О том, как влияет подобный «экстрим» на организм человека, какие меры необходимо принять, чтобы устоять против капризов природы, рассказывает врач-терапевт, кандидат медицинских наук Е. АРИНИНА.**



**П**режде чем говорить об аномалиях, надо дать определение нормы, или, как говорят ученые, теплового комфорта. Если говорить проще, то тепловой комфорт – это погодные условия, при которых наш организм работает без перебоев.

Когда организму комфортно, его система терморегуляции напрягается незначительно. Температура кожи практически постоянна, потовые железы, главные участники процесса теплоотдачи, работают нормально. Нервная система в состоянии теплового комфорта также функционирует «в штатном режиме» – процессы возбуждения и торможения находятся в оптимальном соотношении, работоспособность остается на самом высоком уровне.

воздуха, но начинает работать с напряжением, увеличивая теплоотдачу. Это необходимо, чтобы сохранить тепловой баланс. Вместо 25% в условиях теплового комфорта на процесс испарения приходится уже более половины затрат системы теплоотдачи. Потовые железы работают с удвоенной силой, думаю, каждый из нас в жару «обливался потом».

Кожа с перегревом справиться не может, поэтому подключаются дыхательная и сердечно-сосудистая системы: сосуды кожи расширяются, дыхание учащается. В жару усиливается работа почек: сосуды расширяются, через почки «прокачивается» гораздо больше крови, в результате чего учащается мочеиспускание. Многие мои пациенты

кты самосохранения почти никогда не подводят. Они сокращают до минимума двигательную активность, предпочитают лежать в тени, едят меньше обычного, но зато пьют много воды. Делайте то же самое, и тогда жара вам будет не так страшна.

После любого перенапряжения организм становится более уязвимым. Вот и предстоящей зимой врачи обещают нам более частые простуды, к тому же помимо аномальной жары многие испытали на себе удушливый смог. Дыхательная система работала с огромным напряжением, местная иммунная защита слизистой носоглотки, трахеи и бронхов сильно пошатнулась и нуждается в «охранительном режиме», поэтому надо поддержать иммунитет, усилить защиту от инфекции.

Пришло время вспомнить о витаминах, даже если рацион питания достаточно сбалансирован. Но помните о противопоказаниях и возможной аллергии. Витамины, безусловно, не заменяют качественного и правильного питания с достаточным количеством овощей и фруктов. Если позволяет состояние желудочно-кишечного тракта и печени, увеличьте количество лука и чеснока. Впрочем, можно просто вдыхать пары очищенного чеснока, которые благодаря эфирным маслам убивают большинство микробов.

Даже в хмурые и дождливые дни старайтесь держать форточку открытой: проветривание – эффективный способ борьбы с инфекцией. Кроме того, свежий воздух – лучшее средство для крепкого сна, а без него невозможно полноценное и здоровое бодрствование.

Еще один проверенный способ профилактики простуды – промывание носа. Сейчас любая аптека предлагает специальный раствор в виде спрея или аэрозоля. Смывание бактерий и вирусов значительно снижает риск инфекции. Можно приготовить раствор самостоятельно: 1 ч. ложка морской соли на 1 стакан воды. С помощью резиновой груши делают промывание носоглотки.

Постарайтесь бывать в местах массового скопления людей только в случае крайней необходимости. Посетите участкового врача и посоветуйтесь с ним о возможности сделать прививку от надвигающегося гриппа. Особенно необходима подобная прививка людям с хроническими заболеваниями легких (астма, хронический бронхит), а также страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поверьте, легкое недомогание после прививки ни в какое сравнение не идет с тяжелыми осложнениями гриппа.

Если болезни избежать не удалось, самое главное в борьбе с ней – отлежаться. Наденьте теплые носки, выпейте теплый чай с малиной и мятой, примите жаропонижающее, если это необходимо, и вызовите врача. В случае насморка без сосудосуживающих капель не обойтись, но злоупотреблять ими не стоит. Лучше прибегнуть к промыванию носа – и от инфекции избавитесь, и слизистую сохраните.

На фоне повышенной температуры закономерно снижается аппетит. Не терзайте свой желудок: на переваривание пищи уходит слишком много энергии, которая нужна для борьбы с инфекцией. Пейте больше жидкости – клюквенный морс, потогонный чай. При первых признаках улучшения не стоит начинать активную деятельность и тем более бежать на работу. Дайте организму восстановиться, иначе в постели проведете гораздо больше времени, чем положенные при обычной простуде 7 дней.

## Чашечка чая против простуды



**Нынешнее изнуряющее лето одарило нас чрезмерным зноем, осень тоже расщедрилась и побаловала теплом. Но жаркий сезон сменили холода с дождями, которые приносят надоедливые простуды.**

Если болезнь свалила вас с ног, не стоит героически бежать на работу, подумайте о тех, кто здоров и вовсе не планирует внеочередной «отпуск по больничному листу». Основное лечение должен назначить, конечно, врач, но в дополнение к нему можно эффективно использовать лекарственные растения.

Очень полезны при простудах фиточаи, которые делают непосредственно перед употреблением. Принцип их приготовления прост: 2 ч. ложки сбора заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. и процеживают. Выпивают настой (1-2 чашки) в горячем виде на ночь. Самый традиционный фиточай – из цветков липы и ягод малины, эти компоненты берут в равных количествах. Другой вариант: заваривают ягоды малины, лист мать-и-мачехи, лист черной смородины, траву душицы (в соотношении 2:2:2:1).

Эффективен и такой сбор: берут поровну лист земляники лесной с цветками, цветки и молодые побеги малины или цветки рябины, ягоды и цветки калины и заваривают как описано выше. Еще один состав: трава чабреца, лист брусники, трава зверобоя (в соотношении 5:5:3). Две столовые ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение часа и процеживают. Пьют горячим по 1-2 чашки на ночь, добавляя мед или сахар.

Помогает и такой чай: берут поровну измельченную кору ивы, листья мать-и-мачехи, цветки липы, ягоды малины, плоды аниса, 2 ст. ложки сбора заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на слабом огне в течение 5 мин., настаивают в тепле полчаса и процеживают. Принимают этот чай на ночь, как описано выше.

И напоследок очень приятный на вкус общеукрепляющий чай из листьев облепихи, черной смородины и мяты: сухое измельченное сырье заваривают в чайнике из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивают 10 мин. и пьют с медом (1-2 чашки 2-3 раза в день).

## ИЗ ОГНЯ ДА В ХОЛОД



Мудрая природа создала систему терморегуляции не случайно, благодаря этому мы можем поддерживать постоянную температуру тела. Два противоположных процесса – теплоотдача и теплопродукция – лежат в основе терморегуляции.

Отдача тепла, как и положено по законам физики, осуществляется следующими путями: конвекция – нагревание воздуха, который прилежит к поверхности тела или к поверхности одежды. Путем конвекции мы теряем тепло только тогда, когда температура окружающего воздуха ниже температуры тела. При высокой влажности воздуха теплоотдача посредством конвекции увеличивается.

Более половины тепла, которое вырабатывает наше тело, отдается путем излучения, но только в том случае, если температура воздуха и окружающих предметов ниже температуры тела.

Около четверти всех потерь тепла составляет испарение. В отличие от конвекции мы испаряем тепло при любой погоде. В жару, когда конвекция и излучение практически невозможны, наш организм борется с перегревом, испаряя влагу. Особенно быстро этот процесс идет в условиях низкой влажности воздуха и сильного ветра. Вот почему в пустыне жара переносится гораздо легче, чем в тропиках, где высокая влажность сильно затрудняет отдачу тепла путем испарения. В жару мы пытаемся создать вокруг себя движение воздуха, используя вентилятор или веер, чтобы усилить испарение и охладиться.

До определенной поры организм может справляться с повышенной температурой

отмечали, что в жару артериальное давление падало само, без всяких таблеток. Это происходит, во-первых, из-за значительных потерь жидкости, а во-вторых, из-за расширения сосудов, так что гипертоники «превращались» в гипотоников. Но такое внезапное «излечение» от гипертонии – сигнал обезвоживания и неспособности организма адаптироваться к экстремальным условиям.

Люди с хроническими заболеваниями гораздо хуже приспособляются к перепадам температуры, у них легко наступает перегревание (гипертермия), то есть повышение температуры тела по сравнению с нормой. Особенно склонны к перегреванию люди с избыточной массой тела, сахарным диабетом, «сосудистые» больные.

Крайнее проявление перегревания – тепловой удар. Но не следует думать, что случиться он может только у больного человека с низкими адаптационными возможностями. Молодой вполне здоровый и достаточно выносливый человек, усиленно копающий грядку в жаркий и влажный летний день, может в один прекрасный момент упасть без сознания, исчерпав «запас прочности» системы терморегуляции. Тепловой удар по сути обморок, причина его – резкое падение артериального давления и снижение кровообращения головного мозга.

Другая опасность жары – сгущение крови из-за потери воды в процессе испарения. Следствие – тромбоз, проявлением которого может стать инфаркт или инсульт.

Помочь своему организму в экстремальную жару можно. Посмотрите, как ведут себя домашние животные, которых инстин-