

28 у фокусі

В зоне особого внимания:



женское здоровье



Женское здоровье поэтически сравнивают с хрупким сосудом. Судите сами: мы успешно справляемся с вереницей повседневных забот и стойко принимаем удары судьбы. А вот наш организм порой не выдерживает влияния неблагоприятных факторов. Давайте попытаемся разобраться, какие из них делают нас особенно уязвимыми в летний период

КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЛОЧНИЦЫ

Лето — наиболее благоприятное время для обострения вагинального кандидоза (молочницы). К развитию заболевания могут привести «неправильная» одежда, купание в открытых водоемах и принятие солнечных ванн.

Из одежды верными друзьями летней молочницы являются трусики-стринги и тесное белье из синтетических материалов. При выборе белья предпочтение следует отдавать изделиям из хлопка, в одежде также приветствуются натуральные ткани и свободный покрой.

Желательно как можно меньше времени оставаться в синтетическом купальнике (часто женщины не снимают его на протяжении всего дня).

Кроме того, не стоит чересчур увлекаться ежедневными прокладками. Они плохо пропускают воздух и тем самым способствуют размножению грибов.

Жара — самый серьезный провокатор молочницы. Избыток ультрафиолета и перегрев организма ведут к ослаблению иммунитета, а значит, к нарушению баланса микрофлоры влагалища. Поэтому у женщин, которые любят часами лежать на пляже, обострение заболевания неизбежно.

Любительницам понежиться на солнышке нужно соблюдать следующее правило: пить побольше жидкости, чтобы предотвратить начальную стадию обезвоживания организма. Специалисты рекомендуют делать по несколько глотков чистой воды каждые 15 минут.

Если заболевание перешло в хроническую форму, то продолжительность морских купаний не должна превышать 20–30 минут. После этого нужно ополоснуться пресной водой, стараясь как можно тщательнее смыть с кожи остатки соли. Принять душ необходимо и после купания в бассейне, где воду обеззараживают хлором.



ОСТОРОЖНО, ЦИСТИТ!

Переохлаждение и перегрев организма нередко провоцируют развитие цистита. У женщин анатомические особенности строения мочеполовой системы (близость мочеиспускательного канала к естественным резервуарам инфекции — прямой кишке и влагалищу) предрасполагают к развитию этого заболевания. Определенную роль играют и особенности строения мочеиспускательного канала, более широкого и короткого по сравнению с мужским. Непосредственными причинами цистита могут быть воспалительные заболевания половых путей, геморроидальные узлы, хронический запор, несоблюдение правил личной гигиены.

И хотя воспаление возникает из-за размножения бактерий, перегревание области таза создает для этого благоприятные условия, а переохлаждение снижает сопротивляемость инфекциям. Чтобы этого избежать, следует ограничить время пребывания под прямыми солнечными лучами и в холодной воде, а также обязательно снимать мокрый купальник после водных процедур.

СОЛНЕЧНЫЙ ГЕРПЕС

Перегрев или переохлаждение организма могут спровоцировать обострение герпеса (лихорадка на губах). Герпес — вирусное заболевание, характеризующееся высыпаниями на коже, слизистых оболочках в виде пузырьков, наполненных жидкостью. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 95% населения планеты является носителями вируса простого герпеса, но только проявляется он в виде заболевания не у всех и не всегда. Обычно герпес «просыпается» при ослаблении местного иммунитета, что как раз и происходит вследствие переохлаждения в воде/перегревания на солнце. Существует даже термин «солнечный герпес». УФ-излучение ослабляет защитные силы организма, в результате чего активизируется «дремлющий» вирус герпеса.

ПОСЛЕ СЛУЧАЙНЫХ ПОЛОВЫХ СВЯЗЕЙ ХЛАМИДИИ ОБНАРУЖИВАЮТ У 60% МУЖЧИН И 50% ЖЕНЩИН, ХОТЯ ЕДИНИЧНЫЙ КОНТАКТ НЕ ВСЕГДА ПРИВОДИТ К ПЕРЕДАЧЕ ИНФЕКЦИИ

При первых же признаках заболевания (появление пузырьков на коже возле рта, щеках, губах и крыльях носа) следует незамедлительно отказаться от солнечных ванн и купания в холодной воде.

КОВАРСТВО ВОДОЕМОВ

В жаркую погоду так хочется искупаться! Однако следует помнить, что далеко не каждый водоем подходит для этого. В отличие от соленой воды, обладающей антисептическими свойствами, в пресной могут быть болезнетворные микроорганизмы.

По мнению специалистов, трихомонады не выживают в водоемах, поскольку их естественной средой обитания является человеческий организм. В то же время, как свидетельствуют результаты некоторых исследований, не исключена возможность транзитного присутствия трихомонад в воде, особенно при большом скоплении отдыхающих в прибрежной зоне. Актуальность проблемы усиливают высокая распространенность заболеваний, передающихся половым путем, среди людей молодого и среднего возраста и низкий уровень культуры населения.

В водоемах могут встречаться стафилококк, стрептококк и кишечная палочка. Риск заражения повышается в «критические дни», а также во время купания непосредственно после полового акта.

Чтобы избежать проблем, лучше не купаться в сомнительных водоемах и обязательно принимать душ после возвращения домой.

КУРОРТНЫЙ РОМАН

Летом у большинства женщин отмечается всплеск сексуальности. В этом нет ничего удивительного — хорошая погода и живописная природа создают романтическое настроение. В отпуске, а тем более на курорте, многие могут позволить себе жить так, как хочется: заводить знакомства, кокетничать и просто влюбляться. Однако последствия легкомысленного поведения иногда бывают печальными. Курортные романы редко перерастают в серьезные чувства, а испортить отношения с близким человеком могут запросто. Еще одна опасность — нежелательная беременность и заболевания, передающиеся половым путем. Некоторые из них — хламидиоз, трихомониаз, уреаплазмоз — у мужчин могут протекать бессимптомно (и те даже не подозревают о том, что являются их носителями), а у женщин вызывают хронический воспалительный процесс в органах малого таза с высоким риском развития спаечного процесса и бесплодия.

Поэтому, прежде чем курортный роман закружит вас в стремительном вихре, хорошенько взвесьте все «за» и «против». Ну, а если отношения развиваются стремительно, не забудьте позаботиться о том, чтобы секс был безопасным. Кстати, по статистике, 10% курортных знакомств завершаются браком. Просто постарайтесь вести себя так, чтобы отдых оставил о себе только приятные воспоминания и не навредил здоровью!

Подготовила Александра Демецкая

Тепло и влага — идеальные условия для развития патогенных грибов. С одной стороны, открытая обувь не препятствует проникновению солнечных лучей на верхние части стоп, что само по себе является дезинфицирующей процедурой, с другой — ноги чаще потеют, а царапины и трещинки становятся входными

воротами для грибковой инфекции. Поэтому летом особенно важно держать ноги в сухости и чистоте, не выходить на улицу в открытой обуви, если имеют место повреждения стоп. Источником грибковой инфекции могут стать пляжные шезлонги и даже обычный песок

