

detkityumen.ru

Отдыхаем летом: как избежать проблем со здоровьем

Врачи общей практики ЕМС составили список наиболее частых проблем со здоровьем, которые могут случиться во время летнего отдыха.

Острые респираторные заболевания

Самой частой проблемой, которая может испортить отпускные планы и причинить немало неудобств, является простуда. Ее причиной могут быть и переохлаждение, и употребление ледяных напитков в жаркую погоду, и работающий в гостиничном номере кондиционер. Снять симптомы болезни помогут нурофен или парацетамол, при насморке можно использовать сосудосуживающие препараты, такие как отривин, називин, назол. Несколько дней, пока состояние не улучшится, рекомендуется провести в полном покое.

Травмы, порезы, ссадины

В большей степени подвержены риску получения травм любители активного отдыха и дети. Если это легкий ушиб, достаточно приложить холод на место травмы. Если боль усиливается, появился кровоподтек и нарастает отечность, необходимо обратиться к врачу.

Ссадины и небольшие раны следует обработать антисептиком (мирамистином или бетадином), затем наложить стерильную повязку, если есть кровотечение, повязка должна быть давящей. Если рана большая и сопровождается сильным кровотечением, лучше обратиться к врачу. Не стоит использовать для обработки повреждений йод, он вызывает ожог и увеличивает время восстановления тканей.

Все повреждения кожных покровов требуют проведения профилактической вакцинации против столбняка. Можно заранее обезопасить себя и своих близких, сделав прививку перед началом отдыха, вакцина безопасна и защищает организм от инфицирования в течение 5 лет.

Солнечный удар, солнечный ожог

Независимо от времени года и вида отдыха в аптечке путешественника всегда должен быть крем с SPF фильтром не менее 30. Важно также исключить пребывание на солнце в часы наибольшей активности с 12:00 до 16:00. Особенно это актуально для детей, чья кожа очень чувствительна и в большей степени подвержена ожогам.

Если солнечного ожога избежать не удалось, необходимо обработать пораженные участки пантенолом или бепантеном. Взрослым можно использовать специализированные косметические средства. В течение нескольких дней, пока не спадет ожог, нужно воздержаться от пребывания на солнце. При повышении температуры принять жаропонижающее, оно также поможет снять боль.

При тепловом или солнечном ударе необходимо незамедлительно переместить пострадавшего в прохладное место. Рекомендуется пить больше жидкости, из медицинских препаратов можно принять парацетамол или нурофен для снятия недомогания.

Пищевое отравление, диарея

Смена рациона питания, даже просто смена воды могут привести к различным проблемам с желудком. Врачи не рекомендуют на отдыхе пробовать незнакомую пищу, особенно это касается детей. Если вы не можете отказать себе в желании познакомиться с чем-то новым, то лучше употреблять новый продукт или блюдо в небольших количествах. Воду рекомендуется использовать только бутилированную, в том числе и при чистке зубов.

Если проблем с желудком избежать не удалось, боль и дискомфорт помогут снять альмагель или пепсан. Легкие расстройства стула эффективно лечат энтерол, энетрофурил, смекта, энтеросгель. Если симптомы диареи не проходят, а наоборот, усиливаются, нужно обратиться к врачу. В ситуациях, когда нет возможности обратиться к специалисту, а на фоне диареи повысилась температура и изменился характер стула, рекомендуется принять антибиотики: Ципрофлоксацин (Ципробай) для взрослых и Азитромицин (Сумамед) для детей, либо Амоксилав. Главная опасность диареи - это обезвоживание, поэтому необходимо пить больше жидкости, не менее 2,5 литров воды в сутки.

Укусы животных, насекомых

При укусах животных нужно обработать рану антисептиком и незамедлительно обратиться к врачу с целью проведения вакцинации против бешенства. Бешенство неизлечимо, и единственный способ его избежать - экстренная вакцинация. Врач проведет все необходимые мероприятия и назначит антибактериальную терапию.

При укусах насекомых также стоит обработать рану антисептиком и принять антигистаминные препараты (эриус, тавегил) для уменьшения отека в области укуса, можно также нанести противовоспалительный гель (фенистил). Все остальное лечение зависит от укусившего насекомого - если это клещ, необходимо провести вакцинацию против клещевого энцефалита и болезни Лайма. В эндемичных зонах есть опасность заразиться малярией, поэтому перед поездкой назначают прием примахина для профилактики.

Аллергические реакции

Непривычная пища, укусы насекомых, кожные высыпания, чрезмерное пребывание на солнце способны вызвать различные аллергические реакции. Поэтому в путешествие всегда необходимо брать антигистаминные препараты (зиртек, кларитин, эриус, телфаст). Если Вы страдаете поллинозом, риноконъюнктивитом или бронхиальной астмой, не забудьте взять в путешествие назонекс или насобек, а также вентолин или беродуал. При наличии в анамнезе отека Квинке не лишним будет взять с собой таблетки или несколько ампул преднизолона, однако принимать их без консультации врача не рекомендуется.

Если аптечка не помогла!

В ситуациях, когда самостоятельное лечение не дает результатов, например, температура держится в течение нескольких дней, ухудшается общее состояние, врачи настоятельно рекомендуют обратиться к врачу, чтобы избежать серьезных последствий. Наилучшим вариантом будет оформление страховки перед выездом за рубеж. Это гарантия оказания медицинской помощи при возникновении сложных случаев.

<https://www.emcmos.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5233/