

## Опасные болезни летом

Летний сезон – это не только время отдыха, но и самый уязвимый период для нашего организма. Риск заболевания повышается, т.к. летом человек меньше всего думает о том, что он может заболеть.

Летние месяцы отличаются нестабильной погодой, характеризующейся частой сменой температуры. В связи с этим возможна простуда или даже вирусное заболевание.

Появившиеся кашель и насморк - это признаки **вирусного заболевания**. Поэтому лучше 2-3 дня переждать дома, чтобы не допустить распространение вируса.

Еще одно распространенное заболевание - **воспаление наружного ушного канала**. Это может произойти после купания, после того, как вы просидели в помещении, где весь день был включен кондиционер или, скажем, вас могло продувать. В ухе нарушается баланс микрофлоры, и туда могут проникнуть грибки и бактерии. В этой ситуации нужно срочно обратиться к врачу.

Еще одно «летнее» заболевание – **ангина**. Летом резкие перепады температур снижают иммунитет, а вирусы и бактерии не теряя времени, быстро активизируются, следствие – простуды, боль в голове, температура, кашель, насморк. Ангина не исключение. Нужно соблюдать достаточно простые правила: не пейте холодных напитков, горячий зеленый чай или чистая вода комнатной температуры намного лучше утолят жажду, чем сильно газированные сладкие напитки. Температура между улицей и комнатой не должна различаться более чем на 5 градусов, а влажность должна быть не ниже 35%, обратите внимание, если вы вдруг почувствовали недомогание или легкий жар, немедленно обратитесь к врачу, который поможет остановить распространение вирусного заболевания.

### **Болезнь Лайма или клещевой Боррелиоз**

Болезнь Лайма – одна из многих инфекций, передающихся человеку через укус клеща. Она лечится антибиотиками,

Однако даже с лечением боли в суставах могут сохраняться долгие годы после перенесенного заболевания. Вакцины

Против боррелиоза не существует. Чтобы не заболеть, следует избегать укусов и следить, чтобы клещ не просидел на коже слишком долго. При первых признаках заражения следует обратиться к врачу. Боррелиоз это бактериальная инфекция. Бактерии населяют органы клещей, выделяясь через слюнные железы паразитов, которые пьют кровь.

Обычно клещи ждут нового хозяина в траве и невысоких кустарников, часто на границе с лесом. Большие скопления клещей можно обнаружить вдоль тропинок, где проходят животные и люди. Опасаться клещей следует с наступлением весны. Клещи не могут выжить под прямыми

солнечными лучами и предпочитают влажный воздух. Они не прыгают, не летают и не падают с деревьев. Клеши чувствуют тепло и углекислый газ, которые выделяют животные и люди. Если кто-то пройдет мимо клеща. Он постарается укусить и закрепиться. От момента первого контакта клеща с кожей до начала кровососания иногда проходит до 24 часов. Клеши могут прикрепиться к домашним животным и вместе с ними попасть в дом. Наиболее распространенные места клещевых укусов – подмышечная впадина, пах, задняя часть коленей и поясница. Детей клещ может укусить в шею или волосистую часть головы. Хорошая новость о том, что для передачи болезни Лайма клещ должен оставаться прочно прикрепленным к коже и пить кровь в течение 36-48 часов.

**Заболевание начинается:**

- с сыпи (мигрирующей эритемы)
- сопровождается слабость, недомогание
- лихорадка и жар
- головные и мышечные боли
- боль в суставах
- увеличенные лимфатические узлы.

Если вы подозреваете, что заболели, идите в поликлинику.

Боррелиоз хорошо поддается лечению антибиотиками, курс терапии составит 1-4 недели.

**Будьте осторожны, отправляясь на прогулку!**