

# К отпуску будьте готовы!

Начало сезона отпусков уже совсем близко, и, перед тем как отправляться в тёплые края, было бы неплохо проверить своё здоровье. Чтобы отдых не был испорчен и на память о нём остались только радостные воспоминания, профилактическое обследование и консультация врача перед путешествием не будут лишними.



## Елена Литвинова, врач-гинеколог:

— Летом бактерии размножаются гораздо быстрее, чем в холодное время года. Поэтому простого мазка дамам будет достаточно для диагностирования вялотекущего воспалительного процесса, выявления грибковых палочек и других болезнетворных микроорганизмов. При наличии каких-либо заболеваний вам назначат лечение, которое следует полностью завершить до отъезда. При хроническом воспалении перед поездкой пройдите курс восстанавливающей терапии — иммуностимулирующей или витаминной.

Переохлаждение для женщины чревато различными воспалительными заболеваниями. В основном они возникают у женщин с урогенитальными инфекциями, которые зачастую протекают бессимптомно и никак не проявляют себя. Выявить их можно, только обследовавшись у гинеколога. Желательно пройти и ультразвуковое исследование: если есть миома, при перегревании может открыться кровотечение.

## Надежда Бурдукова, врач-терапевт, гастроэнтеролог:

— Если вам больше 40 лет, перед отпуском необходимо убедиться, что ваше давление в норме. С возрастом оно может повышаться даже у практически здоровых людей. А долгий перелёт и

смена климата могут спровоцировать гипертонический криз. Не отказывайтесь, если врач предложит сдать анализы: их результаты покажут наличие возникших или только назревающих заболеваний.

В связи с изменением режима питания даже у самых здоровых людей могут возникнуть проблемы с органами пищеварения. Если вы периодически испытываете изжогу, ощущение переполненности желудка, схваткообразные боли внизу живота и другие «неприятности», посетить гастроэнтеролога просто необходимо. Доктор должен установить причины нездоровых явлений. Людям с диагнозом «хронический гастрит» к поездке надо готовиться заранее: пить щелочную минеральную воду и принимать до еды по чайной ложке облепихового масла, а на отдых взять назначенные врачом лекарства. Страдающим панкреатитом, тем, кто в последние три месяца перенёс какое-либо кишечное заболевание или проходил курс лечения антибиотиками, нужно получить рекомендации по поводу диеты и специальных ферментных средств.

## Андрей Никитин, врач-уролог:

— У мужчин и женщин в весенний период часто обостряются хронические заболевания мочеполовой сферы. Это может сопровождаться дискомфортом в

нижней части живота, промежности, нарушением мочеиспускания. Своевременная профилактика этих заболеваний не испортит ваши планы.

## Сергей Волков, врач-онколог, маммолог, к. м. н.:

— Если отпуск сопряжён с необходимостью сменить климатические условия, не забудьте о коварстве избыточных солнечных инсоляций для вашей кожи. Различные «бородавки и родинки» должны быть осмотрены специалистом до и после «солнечного отдыха».

Состояние молочных желёз, как и всего тела в целом, зависит от питания, биоритмов, психоэмоциональных, гормональных, климатических факторов. Своевременное обращение к онкологу, маммологу поможет избежать в большинстве случаев неприятностей в этом аспекте.

## Юлия Механошина, косметолог:

— Активизировать регенераторные процессы в коже, улучшить кровообращение, укрепить антиоксидантную защиту, ускорить выработку веществ межклеточного матрикса — всё это под силу мезотерапии. Курс из четырёх–шести процедур с витаминами и минералами поможет коже оставаться здоровой и увлажнённой. Актуальна и биоревитализация: процедура проводится так же, как и мезотерапия, но подразумевает введение гиалуроновой кислоты.