**«Когда мороз щиплет нос…»**

 В какое время обостряются и чаще всего появляются некоторые болезни? Известно, что сердечно-сосудистые чаще обостряются в холодное и сырое время года, и нередко по понедельникам (резкий переход к рабочим нагрузкам после отдыха), простудные заболевания – осенью и зимой, неврозы – чаще весной, кишечные инфекции – летом, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – осенью и весной, радикулит, заболевания суставов – в холодное и сырое время года.

Ухудшение кровотока при переохлаждении способствует проникновению в организм болезнетворных микробов, вирусов или их активизации, простудным заболеваниям, страдает кровоток, а значит, и большинство органов и систем человека.

Когда холодно, человек скорее устаёт, обостряются болезни. Вообще сочетание вредных факторов, например холода и стрессов, очень губительно для здоровья. Сочетание длительной ходьбы с переохлаждением, влажностью у дворников, лесорубов и других профессий может способствовать поражению артерий ног: облитерирующему эндартерииту – тяжёлому заболеванию с болями в стопах, в икроножных мышцах при ходьбе, с ухудшением кровотока, требующему обязательного осмотра и лечения у хирурга, регулярного отдыха, тёплой сухой обуви, а нередко и смены профессии, вредны курение, стрессы, злоупотребление алкоголем.

Длительное постоянное воздействие даже, казалось бы, не очень сильного холода нередко влияет на здоровье, особенно при немалом стаже работы у людей, работающих в цехах-холодильниках в контакте с охлаждёнными предметами или продуктами. Могут быть поражения нервов, кровеносных сосудов: полиневрит, эндартериит с чувством зябкости даже в тепле, болями, нарушениями чувствительности, в том числе и к температуре, ухудшением кровотока, особенно в стопах, кистях, снижением силы в этих частях тела. Ясно, что лучше предупредить переохлаждение, чем лечить его последствия.

Обморожения могут быть и при не очень низких температурах, но при повышенной влажности, наличии ветра, при тесных одежде, обуви, перчатках. При ряде работ полезно надеть валенки, на хлопчатобумажные носки и чулки в холодную погоду надо надеть шерстяные, женщинам – гамаши, колготки, но так, чтобы они чрезмерно не давили. Лучше, если одежда тёплая, но не тяжёлая, шарф – широкий, в обуви – тёплые стельки из войлока, толстая подошва.

Иногда при сырости, в сильный холод дополнительно в обувь можно вкладывать сухую бумагу, оборачивать ею, как куском ткани, стопы. Рукавицы в сильный мороз эффективнее, если их не нужно снимать часто, за счёт того, что пальцы располагаются рядом, согревая друг друга. Особенно следует беречь от переохлаждений голову, шею, нижнюю половину туловища, грудь, кисти и стопы. Лёгкий головной убор, тем более модная шерстяная полоска вокруг головы не могут заменить надлежащий головной убор в холод. Конечно, в мороз шапка-ушанка лучше спортивной шапочки для работы, а шерстяная шапочка лучше шапочки из синтетических или хлопчатобумажных волокон, особенно двухслойная, при необходимости закрывающая лоб и уши. В холод и ветер хороши куртки с капюшонами, полушубки, одежда, не позволяющая проникать холоду, застёгнутый воротник, но чтобы всё это не мешало движению и не затрудняло дыхания.

На ряде предприятий необходимы сушилки, кондиционеры с подогревом воздуха. В морозную погоду людям с плохим зрением вместо очков в металлической оправе лучше носить очки в пластмассовой, роговой оправе, более щадящие кожу лица.

Для предупреждения переохлаждения важно одеваться тепло, соблюдать правила работы, своевременного отдыха в тепле, например, при работе на морозе – через каждый час в течение 10 мин, употреблять тёплый чай, еда должна быть горячей, при малоподвижной работе необходимо хотя бы изредка двигаться.

В холод больным со стенокардией перед выходом на улицу иногда целесообразно принять нитроглицерин или подобное по механизму и сроку действия лекарство, ибо холод нередко вызывает приступ данной болезни, как многих других сердечно-сосудистых заболеваний.

При постоянном воздействии холода и появлении признаком болезни необходимо обратиться за помощью к врачу для лечения, дальнейшего наблюдения, получения рекомендаций по труду, в том числе и для руководства предприятия, где работает больной. Полезны физиопроцедуры: ДДТ, УВЧ, УФО, ультразвук, водолечение: тёплые ванночки, иногда с добавлением настоя череды, крапивы, ромашки, календулы, электрофорез эуфиллина, гимнастика, массаж, лечебные грязи.

При общих охлаждениях согревание проводится у костра (не очень близко!), в помещении, при сильном замерзании и тяжелейшем состоянии до прихода медика согревать пострадавшего лучше в ванне в течение 1 – 1,5 часа, постепенно (от комнатной) повышая температуру воды. Надо следить, чтобы пострадавший не захлебнулся, одновременно его массировать: от пальцев конечностей вверх, туловище, голову. Хорошо поить его горячими напитками, дать сердечные капли, витамин С. После принятия ванны уложить пострадавшего в постель.

При обморожении участок кожи обычно бледнеет, снижается чувствительность! Если на коже нет пузырей, её желательно согреть мягким растиранием чистыми руками до покраснения. Затем укутать поражённый участок. Кожу похлопывать, можно использовать тампон с одеколоном, спиртом, а шерстяной тканью, особенно грубой, снегом растирать нежелательно. После этого полезно, по возможности, согревать участок тела в воде, так же мягко массируя его круговыми движениями. Пострадавшему нужно пытаться совершать движения мышц поражённой области – это улучшает кровоток. Температура воды повышается постепенно в течение получаса от комнатной до 400 С. Полезно пить горячий чай, кофе, молоко, бульон, витамин С.

Если пострадавший должен оставаться на улице, поражённый участок по возможности протирают спиртом и закрывают сухой тёплой повязкой. Полезно пить горячий чай, бульон, больше двигаться, а вот спиртное даже в средних дозах на морозе опасно. От обморожений защищает смазывание кожи за 30 минут до выхода на холод жирным неувлажняющим кремом либо кремом для ухода за кожей в ветреную и морозную погоду.

При работе в условиях холода не следует отказываться от рыбьего жира, сливочного масла, мясной пищи, бульонов и других горячих блюд, сладостей, важно употреблять овощи, фрукты, растительное масло, лимон, лук, чай, красный перец (в меру), рыбу, гречку, виноград, листовую зелень, морковь, капусту, картофель, свеклу, крупы. Важно своевременное принятие пищи.