



## Как не привезти «букет» с курорта

Приятный летний отдых могут омрачить неожиданные последствия. Врачи-венерологи подсказывают, как обезопасить себя

### Внезапный роман

Вадим познакомился в Белеке с кареглазой миниатюрной брюнеткой. К его радости, Света не оказалась скромницей. Увы, за неделю запасы презервативов быстро подошли к концу. Вадим решил рискнуть и попробовать разок без «брони»: «Была не была!»

**Вопрос:** стоит ли?

**Борис ЗАВЕРИН, венеролог:**

— Не стоит, если вы не уверены на 100%, что девушка здорова. Однако, если вы уже рискнули, проделайте нехитрые манипуляции. В течение двух часов после «опасного» секса обработайте паховую область мирамистином или хлоргексидином — эти вещества продаются в любой аптеке, стоят недорого.

Но один лишь антисептик не спасет от венерического заболевания. Помогут лишь антибиотики, причем в каждом индивидуальном случае — конкретные. Подобрать подходящее лекарство сможет лишь специалист. После незащищенного контакта как можно быстрее посетите врача. Ни в коем случае не пользуйтесь средством, которое «помогло другу»: вы можете приглушить болезнь, но не избавиться от нее! Лечение затянется, влетит в ко-

пеечку, да и осложнения могут быть тяжкими.

### Заразная вода

Марина недавно избавилась от противной молочницы: купила таблетки и свечи по совету подруги-фельдшера — вроде полегало. Но в первый же день отпуска, загорая на песчаном берегу Хургады, девушка придумалась: а ведь в воде тоже есть микробы — вдруг испукаюсь, и молочница появится вновь?

**Вопрос:** весь отпуск в водичку ни-ни?

**Людмила ТЫНЯНАЯ, гинеколог:**

— В данном случае морская вода не вредна — купайтесь на здоровье! Молочница появляется из-за кандид — грибов, которые «живут» во влагалище каждой здоровой женщины. Если со здоровьем все в порядке, кандиды не проявляют себя. Они размножаются, вызывают раздражение, зуд и выделения лишь при конкретных условиях: ослабление иммунитета, стресс, воспаление придатков или матки, повышение уровня сахара в крови, как правило, после приема антибиотиков или использования препаратов для защиты от венерических заболе-

ваний. От молочницы часто страдают сторонницы трусиков-стрингов, ароматических прокладок, а также чистюли — усиленная гигиена уничтожает естественную микрофлору влагалища.

Девушке нужно обследоваться у гинеколога, сдать мазок (бактериоскопию) и ПЦР (полимеразная цепная реакция) на инфекции: возможно, причина молочницы — скрытая инфекция типа гарднереллы, которую необходимо пролечить.

### Можно расслабиться?

Александр шикарно съездил в Германию: о таком количестве любовных историй он и не мечтал! Смущало одно — не подхватил ли чего «феерического»? Решил подождать: «Если недельку ничего не побеспокоит, значит, все в порядке».

**Вопрос:** а все ли в порядке?

**Борис ЗАВЕРИН, венеролог:**

— Сомнительно! Каждый день выжидания лишь продлит дальнейшее лечение товарища, ведь трихомонада проявляется на 3–7-й день болезни, гонорея — на 10-й от момента заражения, а сифилис — аж через 40 дней! Хитрые инфекции типа хлами-

диоза и уреаплазмоза не высвобождаются до 2–5 месяцев, СПИД и вирусные заболевания — до 3–4 месяцев. Чем быстрее выявите болезнь, тем проще ее вылечить. Выбирайте: быть спокойным или ждать неизвестности.

Уля МАРС

## Какие анализы сдавать

**Галина Владимировна ФИЛИПОВА, главврач клиники «Анализ здоровья»:**

— Прежде чем начинать хотя бы какое-нибудь лечение, надо на 100% точно выяснить, от чего лечиться. Вот необходимый минимум анализов:

- развернутый анализ крови на гепатиты, ВИЧ;

- ПЦР (полимеразная цепная реакция): гинекологический мазок (женщинам), урологический мазок (мужчинам) на инфекции: хламидиоз, микоплазмоз, гарднереллез, уреаплазмоз, трихомониаз, гонорея, папиллома-вирус.

Кровь и ПЦР сдаются, как правило, утром — до 12.00. Перед анализом ПЦР нужно исключить половой акт.

## Как пережить жару в городе

### Воды!

В знойную погоду организм усиленно теряет влагу — до двух литров в сутки, и тебе постоянно хочется пить. Пей на здоровье, но часто и малыми порциями. Иначе нагрузишь почки и сердце с сосудами, которым в жару и так несладко.

- ⊕ Минеральная вода, зеленый чай, домашний морс или компот. Из спиртного — сухое белое вино, разбавленное минералкой.

- ⊖ Сладкие газированные напитки — «жидкие леденцы» незаметно снабжают твой организм ненужными калориями, пиво (вызывает обезвоживание), крепкий кофе (перегруз сосудов), алкогольные коктейли с водкой (может не выдержать сердце).



### Лучшая еда — окрошка

В жару не хочется ни мяса, ни жареной картошки. Вот и не насылуй себя. Но не голодай — ешь регулярно и опять же небольшими порциями.

- ⊕ Фрукты и овощи, холодные супы — окрошка, свекольник, таратор (окрошка без колбасы, но с помидорами на жидком кефире), куриная грудка.

- ⊖ Свиная отбивная, мясные щи, тяжелые салаты с майонезом.

### Костюм «от-натюр»

Хочется раздеться. Со всем. Однако дресс-код не позволяет. Может, и к лучшему: кондиционеры — причина летних простуд. Если не желаешь кашлять и чихать, одевайся по принципу капусты: несколько легких натуральных слоев — топ, накидка, юбка.

- ⊕ Лен, хлопок, шелк, смесовые ткани с минимальным содержанием синтетики.

- ⊖ Искусственные материалы типа полиэстера: они не впитывают влагу и мешают коже дышать.

### Аптечка в кармане

Носи с собой лекарства. В жару частенько обостряются хронические болезни, прежде всего сердца и сосудов. Следи, чтобы прописанные врачом препараты всегда были с тобой. В «походную» аптечку добавь анальгетик (злой провоцирует головные боли), нашатырь на случай теплового удара, пару полосок пластыря.

Для поддержки сердечно-сосудистой системы можно принимать настойку элеутерококка (не более 20 капель в день).

**Реклама в «Округе» работает!**

тел. 956-1515, доб. 335,

менеджер проекта «Красота и здоровье»



Ольга Терушкина

РЕКЛАМА 659768

Обращаясь за медицинской услугой, получите предварительную консультацию у врача

www.analizz.ru

Пришло время подумать о здоровье!

**МЫ ВСЕГДА РЯДОМ**

ФС-1 №0010316  
781-71-94 МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
589-74-00 АНАЛИЗ  
Здоровья

М. «ЯСЕНЕВО», УЛ. ТАРУССКАЯ, Д. 18, КОРП. 2