

- Не выдавливать содержимое прыщиков, чтобы случайно не занести инфекцию.
- Дезинфицировать нательное и постельное белье. Одежду, простыни, пододеяльники и наволочки нужно проглаживать утюгом с двух сторон.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-терапевт.

КАЛЕЙДОСКОП

ЛУЧШЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ НОЧЬЮ

По мнению испанских исследователей, людям, которых укачивает в транспорте, лучше путешествовать ночью. Это снижает общий уровень стресса и риск укачивания. Кроме того, запрещается читать, смотреть фильмы, играть в телефоне. Известно, что ряд продуктов способен усугубить проблему, поэтому в дороге не следует есть жирные продукты.

Диетологи советуют обратить внимание на рис, который быстро оседает и задерживается в нижней части желудка, не вызывая неприятных ощущений. Однако его нужно готовить с минимальным объемом воды, чтобы он сильно не разварился. Также в дорогу можно взять яблоко или арахис.

Следует избегать чрезмерно соленой пищи, которая заставляет много пить. В "черный список" по этой причине попали бутерброды с ветчиной или колбасой. Безопасная альтернатива – сэндвич из цельнозернового хлеба, свежего несоленого сыра и помидоров. Запивать можно чаем с имбирем.

ПОД ПРИЦЕЛОМ СЛАБЫЙ ПОЛ

Цистит

Боли и рези при мочеиспускании, частые и трудно-сдерживаемые позывы... Все эти симптомы – неизменные спутники цистита, с которым хотя бы раз в жизни сталкивалась почти каждая женщина. Отчего же жертвой этого недуга становится преимущественно слабый пол? Какие виды цистита бывают и как справиться с этой проблемой?

Цистит – это воспаление стенки мочевого пузыря, поражающее в основном его слизистую оболочку. В России ежегодно регистрируют 26-36 млн случаев цистита. У 10% женщин острый цистит переходит в хроническую, рецидивирующую форму. Что касается мужчин, они гораздо реже страдают циститом – не более 0,5% из общей популяции.

Причины и симптомы

То, что цистит, по большому счету, затрагивает слабый пол, связано в первую очередь с анатомическими особенностями женского организма. А именно, женщины имеют более короткую в сравнении с мужчинами уретру (мочеиспускательный канал). Вторая причина цистита – дефицит женских гормонов – эстрогенов и прогестерона, который возникает в период менопаузы. Это влияет на чувствительность рецепторов мочевого пузыря, а также создает благоприятные условия для проникновения инфекции в мочевой пузырь.

Кроме того, существует ряд факторов, способствующих развитию цистита. К ним относятся: несоблюдение гигиены, переохлаждение, аномалии расположения наружного отверстия уретры, частая смена половых партнеров, сопутствующие гинекологические заболевания (воспаление во