Советы как помочь своему организму перенести аномальную жару

Вот и наступила долгожданная жара. Для непривычных к столь длинному и жаркому лету, такие дни становятся настоящим испытанием на прочность.

Врачи-специалисты рекомендуют по возможности не выходить на улицу хотя бы с 11 до 16 часов, особенно это касается тех, кто страдает гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Таким людям в знойные дни никак нельзя забывать о приёме назначенных врачом лекарств и контроле за артериальным давлением.

Одеваться в такую жару надо стараться в одежду из "дышащих" натуральных тканей. Головной убор должен стать обязательной принадлежностью летнего туалета, в отношении детей это правило должно соблюдаться неукоснительно.

Здоровым людям полезно выпивать в день по два-три литра жидкости (не алкогольных напитков!), полезно пить зелёный чай, минеральные воды, компоты, морсы, в которых содержатся необходимые организму микроэлементы - они выделяются вместе с потом и "запас" нужно пополнять. Желательно не употреблять тяжёлой пищи - жирных, острых и жареных блюд, копчёностей, солений. Предпочтительны овощи, фрукты, молочные продукты - всё только самое свежее!

Не рекомендуется загорать в дневные часы. Находясь на солнце, надо пользоваться солнцезащитными очками и кремами. Заходить в воду нужно постепенно, давая возможность сердечно-сосудистой системе среагировать на перепад температур (особенно важен совет для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Если в помещении или машине имеется кондиционер, не стоит настраивать его на чересчур низкую температуру - это типичная причина многих "летних" ОРЗ и ангин.

Полезно будет запомнить симптомы теплового удара: головная боль, головокружение, дурнота, иногда - потеря сознания, повышение температуры тела. Пострадавшего нужно перевести или перенести в прохладное помещение, обеспечить поступление свежего воздуха, при замутнённом сознании дать вдохнуть пары нашатырного спирта, можно положить на лоб холодный компресс. Часто этого бывает достаточно, чтобы человеку полегчало. Если нет - лучше обратиться к врачу.

Советы просты, но далеко не все помнят о таких "мелочах" и следуют этим правилам.

Главный врач Е.В.Шейбак

Валеолог Н.И.Юреня