Как легче перенести жару…

09.07.2021

Необходимо увеличить потребление [воды](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B0) в течение дня. При этом не нужно ждать ощущения [жажды](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%B6%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0) – если Вы хотите пить, то организм уже чувствует недостаток воды. Не нужно доводить себя до состояния обезвоживания. Откажитесь от употребления [алкоголя](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C), а особенно от крепких алкогольных напитков. Категорически запрещено [курить](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) во время жары, ведь никотин сужает сосуды и повышает артериальное давление. Постарайтесь воздержаться от нахождения под солнцем во время его наибольшей активности – с 12:00 до 16:00. Наиболее чувствительным людям необходимо находиться в прохладных и проветриваемых помещениях. Во время жары обратите внимание и на свою [одежду](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0). Она должна быть из легких и натуральных материалов, не быть тесной. Также не забывайте о головном уборе.

При такой температуре снизьте свою обычную физическую активность. Воздержитесь от силовых тренировок, бега, а старайтесь принимать больше водных процедур. Помните, процессы теплообмена в организме зависят от таких факторов как возраст, физическая активность, уровень тренированности организма. Физическая нагрузка при такой жаре может способствовать ухудшению состояния здоровья и стать причиной теплового удара.

Люди, которые принимают лекарственные препараты, должны посоветоваться с врачом, как они могут повлиять на организм во время летней жары.

Что касается [еды](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%B5%D0%B4%D0%B0), то специалисты напоминают, что организм – саморегулирующаяся система. Во время жары нам обычно не хочется есть жареное, жирные и острые продукты. Так и не заставляйте себя, а лучше больше употребляйте [овощей](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8), [фруктов](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B), влагосодержащих продуктов. И постарайтесь исключить из рациона сладкие и газированные напитки, заменив их простой чистой водой.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*