

Как легче перенести жару для организма!

Наступили жаркие дни, когда температура воздуха приближается к высоким цифрам, многие из нас чувствуют упадок сил, и это не удивительно. Жаркая погода – большая нагрузка для тех, у кого снижены адаптационные возможности организма, в том числе терморегуляция: в первую очередь, это дети, особенно до четырех лет, и пожилые люди, имеющие хронические заболевания.



Летняя жара вызывает не только дискомфорт: зачастую он представляет опасность для здоровья. Жара может привести к перегреву, обезвоживанию организма и резкому ухудшению самочувствия, стать причиной обострения хронических заболеваний. Длительное пребывание под солнечными лучами может спровоцировать обострение ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии. Крайне высоки риски солнечного и теплового удара.

Постарайтесь сократить время пребывания под прямыми солнечными лучами. Не забывайте про головной убор, используйте зонтик. Если предстоит работа на приусадебном участке, старайтесь выполнить ее до 11 часов, с обязательными небольшими перерывами на отдых. При появлении тяжести в области сердца, «мушек» перед глазами работу следует немедленно прекратить и обратиться за медицинской помощью. Чтобы не допустить обезвоживания организма, в жаркие дни надо пить много жидкости: при отсутствии медицинских противопоказаний – от 1,5 до 3 литров в день. На улицу также не забывайте брать бутылку с чистой прохладной водой. Если предпочитаете соки, их лучше употреблять, предварительно разбавив. Хорошо утоляют жажду нежирный кефир и питьевой несладкий йогурт, горячий

зеленый чай без сахара, а также морс, компот из сухофруктов. Откажитесь от крепкого кофе и сладкой газировки. В жару не следует употреблять холодное пиво и другие алкогольные напитки. В летний зной предпочтительна одежда из натуральных легких тканей, желательно светлого цвета. Однако, если температура воздуха выше +28 °С, выходить на улицу без крайней необходимости не нужно. Помните, что самое агрессивное солнце – с 11 до 17 часов. В пик жары не рекомендуется заниматься физкультурой и спортом: при физической нагрузке основным механизмом терморегуляции организма является потоотделение, которое значительно увеличивается при перегреве. Например, при температуре воздуха до +30 °С и выше потоотделение усиливается в 4–5 раз, а влагопотеря может составить от 2 до 6 литров, что чревато обезвоживанием. В жаркую погоду принимайте контрастный душ: утром, вечером, и по возможности – в течение дня. Тем, кто страдает артериальной гипертензией, необходимо контролировать свое артериальное давление. Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли. Соблюдайте температурный режим при хранении пищевых продуктов. Жара – это благоприятные условия для размножения бактерий, а употребление некачественной продукции – верный путь к больничной койке. В жаркую погоду старайтесь отдавать предпочтение легкой пище: овощам, фруктам, отварной или тушеной рыбе, курице, свекольнику или окрошке. Сведите к минимуму употребление жирных, жареных, копченых, острых и сладких блюд, горячих супов. На десерт можно выбрать ягоды. В летние дни людей особенно привлекают водоемы. Не стоит забывать, что, помимо общепринятых правил поведения на воде, купаться лучше утром или вечером, при этом температура воды должна быть не ниже +17...19 °С, – в более холодной находиться опасно.

Материал подготовили главный врач Елена Вячеславовна Шейбак, инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юрени