

## КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ.

Лето приносит не только наслаждение солнцем, купанием, фруктами и отдыхом. Многие в летнее время страдают от изнуряющей жары. Высокая температура и духота вызывают не только дискомфорт, но могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Особенно страдают от жары пожилые люди, дети, а также граждане, имеющие лишний вес, диабет, заболевания сердечно - сосудистой системы и др. Предлагаем вам несколько советов, как спастись от жары летом.

Пик солнечной активности приходится на период с 11 до 17 часов, поэтому если вы можете не выходить в это время на улицу, то не надо этого делать.

Регулярно восполняйте запас воды в организме, который быстро уходит в жару вместе с потом. Для восполнения потери жидкости в организме во время жары необходимо пить большое количество воды (не менее трех литров в день). Минеральная вода не только спасет от жары, но и нормализует водно – солевой баланс. Охлаждение будет происходить через потоотделение. Лучше пить фильтрованную воду, а не кипяченую. Рекомендуют для утоления жажды употреблять негазированную и несладкую прохладную воду. В жаркое время хочется попить холодненького, однако делать этого не стоит: употребление напитков из холодильника чревато не только простудами, но и чрезмерными нагрузками на сердце. Пить в жару следует часто и небольшими порциями: если сразу выпить много, это вызовет повышенное потоотделение.

Охлаждайте помещение. Отлично, если у вас есть кондиционер, однако не делайте температуру максимально низкой - так легко простудиться. Смотрите, чтобы прохладный поток воздуха не был направлен прямо на вас. Если кондиционера нет, пользуйтесь вентилятором. Не перегревайте помещение: постарайтесь как можно меньше готовить на электрической или газовой плите. Чаще принимайте душ или ванну - это позволит вам чувствовать себя гораздо лучше в жаркий период. Но остерегайтесь холодного душа - в условиях жары он вреден для сердца и сосудов. В жаркую погоду кажется, что избавиться от дискомфорта может только холодный душ. Однако ледяная или даже просто прохладная вода, попадая на разгоряченное тело, вызовет сильный спазм кровеносных сосудов. Особенно опасно это для людей, страдающих заболеваниями сердца – резкое снижение температуры тела чревато сердечным приступом.

Кроме того, в жару под холодным душем легко незаметно для себя переохладиться, а от переохладения недалеко до простудных заболеваний: «летние» ангины, отиты, [пневмонии](#) - прямое следствие попыток остудить измученный жарой организм при помощи холодных душей, мороженого и напитков со льдом.

Лучше всего в жару принимать горячий или теплый душ – после него температура окружающего воздуха будет дольше восприниматься как более комфортная. Теплая вода расслабляет мышцы, расширяет поры, не вызывает резкого сужения сосудов.

Не находите долго под прямыми солнечными лучами, чтобы не получить тепловой удар и солнечный ожог. По улице желательно ходить в головном уборе, загорая, пользоваться солнцезащитным кремом.

Одежда должна быть легкой, свободной, сделанной из натуральных тканей - хлопка, льна, шелка, вискозы. Гораздо легче в жару тем, кто ходит в светлом, потому что темные предметы на солнце нагреваются быстрее. Пользуйтесь хорошими качественными солнечными очками.