

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. Когда температура воздуха поднимается выше 38 градусов, тело человека включает механизм центрального кровотока – уменьшает кровоснабжение периферических сосудов. Это сильно нагружает сердечно – сосудистую систему и может привести к развитию ее заболеваний или осложнений уже имеющихся. 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.

Надевайте легкую одежду из натуральных тканей и светлой расцветки при выходе на улицу. Обязательно пользуйтесь головным убором, солнцезащитными очками и зонтиками.



Временно снизьте физические нагрузки или перенесите их на раннее утро или поздний вечер.



Употребляйте большое количество воды. Регулярно восполняйте запас воды в организме, который быстро уходит в жару вместе с потом. Для восполнения потери жидкости необходимо употреблять около 3 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. В особо жаркую погоду отдавайте предпочтение «легкой» пище, такой как овощи и фрукты, вместо тяжело усваиваемых продуктов.

Принимайте прохладный душ. Если эта процедура не является для вас привычной, то лучше чаще ополаскивайте прохладной водой руки и лицо. Воздержитесь от купания в открытых водоемах. Ледяная вода, попадая на разгоряченное тело, может вызвать сильный спазм кровеносных сосудов. Особенно опасно это для людей, страдающих заболеваниями сердца – резкое снижение температуры тела чревато сердечным приступом.



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.

Не употребляйте алкогольные напитки, так как они вызывают обезвоживание организма.

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

