

31 мая – 4 июня 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Безопасное поведение в жаркую погоду

В последние годы в Беларуси участились периоды аномальной жары. Способность справиться с ней у каждого человека индивидуальна и зависит от адаптационных возможностей организма.

Из-за жары наиболее часто проблемы могут возникать у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой и эндокринной систем, пожилых, беременных женщин и кормящих матерей, маленьких детей.

Поэтому рекомендуется ограничить пребывание на улице, особенно в период с 11:00 до 16:00. Если же такой возможности нет, надо выбирать затененные стороны улицы и обязательно прикрывать голову головным убором или использовать солнцезащитный зонт, а также применять средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.

Также лицам, испытывающим проблемы со здоровьем, необходимо иметь при себе назначенные врачом лекарства. Следует и правильно подбирать одежду и обувь, надевать широкополые шляпы или панамы, полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Одежду рекомендуется выбирать из легких натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и неприлегающим силуэтом, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен. Следует отказаться от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение. В жару также стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног.

Чаще принимайте душ. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела; ледяная вода же – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.



Питание в жару

Во время жары нас как магнитом тянет к холодильнику – ведь там так холодно! А если открыли дверцу, не уходить же с пустыми руками? А между тем, есть в жару нужно меньше чем обычно. Как раз по этой причине многие люди летом теряют аппетит – наш организм сам подсказывает, что делать, чтобы стало лучше.

Выбирая блюда, нужно отдавать предпочтение легкоусвояемой пище. «Тяжелая» еда вынуждает организм бросать все силы на ее переваривание – как здесь чувствовать себя хорошо? Поэтому красное мясо, которое переваривается 5-7 часов, лучше заменить белым. Идеально – курицей, которая переваривается 3-4 часа. Колбасы, сосиски, котлеты, пельмени и другие виды фаст-фуда лучше исключить. Старайтесь есть все свежее, летом продукты быстро портятся, не готовьте надолго и впрок – обращайте внимание на срок реализации продуктов.

Интересный факт! Переедание – всегда стресс для организма, оно приводит к проблемам в работе пищеварительной системы. К тому же, лишние калории оседают на талии и боках. Летом нужно стараться придерживаться пятиразового питания – из трех основных приемов пищи и двух перекусов. Причем, вставать со стола нужно с легким чувством голода. Кстати, именно это – один из главных секретов стройности и долголетия жителей Японии.

Жаркая погода обезвоживает организм, что ведет к сгущению крови. Поэтому летом лучше отдавать предпочтение продуктам с большим содержанием жидкостей, и как можно чаще между приемами пищи выпивать стакан другой любого освежающего и питательного напитка. Для утоления жажды можно использовать травяные настои, минеральную воду без газа, несладкий компот или напиток из шиповника.

