



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Жара: как защитить себя

Жара – это серьезный, хотя и не всегда заметный фактор стресса для организма, она опасна не только общим ухудшением самочувствия, но и обострением уже имеющихся заболеваний.

Опасность представляет не только жара сама по себе, но и резкие перепады температуры. Именно поэтому любителям нырять в холодную воду после длительного пребывания на солнце стоит быть особенно осторожными: спазм сосудов в таких условиях может спровоцировать сердечный приступ. Перед тем как зайти в воду, рекомендуется немного посидеть в тени и входить в водоем постепенно.



В жаркий период нередко учащаются случаи **простудных заболеваний и ангины**. Причиной становятся частое употребление ледяных напитков и мороженого, а также злоупотребление кондиционерами. Резкое охлаждение организма в таких условиях может обернуться неприятными последствиями для здоровья.

Не стоит недооценивать **риск теплового и солнечного удара**. Это опасные состояния для организма, и без своевременно оказанной помощи они могут привести к инсульту, коме и даже летальному исходу. Если есть подозрение на тепловой или солнечный удар, пострадавшего необходимо как можно быстрее переместить в тень, освободить от стягивающей одежды, расстегнуть ремень. По возможности создать поток воздуха подручными средствами. Очень важно быстро начать охлаждение организма: приложить холод к голове, а при тепловом ударе — также к подмышечным и паховым областям.

Для отдыха на пляже важно соблюдать не только общие правила безопасности на воде, но и учитывать время купания. Самыми безопасными считаются утренние и вечерние часы — до 11:00 и после 17:00, когда солнце не так активно. Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты не ниже SPF-30. Длительное пребывание на солнце также чревато появлением **солнечных ожогов**.

В жаркую погоду важно соблюдать меры профилактики для детей и пожилых людей. Нужно строго ограничить пребывание на солнце: выходить на улицу лучше только до 11:00 и после 16:00. Обязательно надевать легкие головные уборы из натуральных тканей. А в сильную жару по возможности лучше вообще не находиться на улице.

Не менее важно **поддерживать прохладу в помещении**: проветривать комнаты в ночные и утренние часы, а днем держать шторы и жалюзи закрытыми.

В период дачного сезона старайтесь основную работу на участке завершать до 11 часов утра, когда солнечная активность еще не слишком высока. Во время работы на огороде необходимо регулярно делать перерывы и внимательно прислушиваться к своему самочувствию, поскольку в жаркий день при физической активности происходит обезвоживание организма, а потеря влаги может составлять от 2 до 6 литров.

Если появляются «мушки» перед глазами, головокружение, слабость, неприятные ощущения в области сердца или другие тревожные симптомы, следует немедленно прекратить работу, уйти в тень и при необходимости обратиться за медицинской помощью. Водные процедуры помогут организму легче переносить высокую температуру. Также важно регулярно принимать лекарственные препараты, назначенные врачом. Гипертоникам рекомендуется иметь под рукой тонометр для контроля артериального давления.

В жаркие дни важно **пить как можно больше жидкости** (не менее 1,5–2 литров в день). Предпочтительнее пить не ледяную, а охлажденную воду.

В жаркую погоду рацион питания лучше сделать более легким. Предпочтение отдавайте овощам, фруктам и нежирной рыбе, а от жирной и соленой пищи постарайтесь отказаться. Это поможет снизить нагрузку на организм, который и без того испытывает стресс из-за высоких температур.