



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как уберечься от зноя?

Жара не просто вызывает дискомфорт, она оказывает глубокое и многогранное влияние на физическое состояние, психику и поведение. В жаркую погоду организм работает в усиленном режиме, пытаясь охладиться. Он усиленно выделяет пот, и вместе с влагой теряет важные минералы – калий, натрий, магний. Это может привести к обезвоживанию, нарушению работы сердца, почек и других органов. Особенно внимательными нужно быть людям пожилого возраста, тем, кто страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, сахарным диабетом, а также родителям маленьких детей.



Жаркая погода влияет на нервную систему: мы становимся раздражительными, снижается концентрация внимания, ухудшается память, а в некоторых случаях даже может наблюдаться рост агрессии. Жара нарушает сон, что приводит к хронической усталости и еще большему дискомфорту.

Важно бороться с обезвоживанием: не ждите, пока почувствуете жажду! Жажда – это уже сигнал о начинающемся обезвоживании. Пейте воду регулярно, небольшими порциями в течение всего дня. Идеально подойдет обычная негазированная вода. Откажитесь от сладких газированных напитков, крепкого чая и кофе – они, наоборот, усиливают обезвоживание. Можно пить несладкие компоты, морсы, травяные чаи.

Ориентируйтесь на 2-3 литра жидкости в день, но учитывайте индивидуальные особенности и уровень физической активности. Если вы активно потеете, количество жидкости нужно увеличить. стакан воды каждый час-полтора будет очень кстати, чтобы избежать скрытого обезвоживания. Не забывайте про минералы: вместе с водой мы теряем и ценные минералы. Их дефицит может вызвать слабость, судороги, нарушение сердечного ритма. Как восполнить? Включите в рацион продукты, богатые калием (бананы, курага, печеный картофель), магнием (орехи, бобовые, зеленые листовые овощи), натрием (соль, конечно, в разумных пределах).

В жару **избегайте интенсивных физических нагрузок** в период с 11 утра до 17 вечера, когда солнце наиболее активно. Лучшее время для активности: раннее утро или поздний вечер, когда температура воздуха ниже. Отдавайте предпочтение плаванию, прогулкам в тени, легкой зарядке.

Ваша одежда – это ваш щит от солнца и жары. Выбирайте легкие, дышащие ткани – хлопок, лен. Они хорошо пропускают воздух и позволяют коже дышать. Отдавайте предпочтение светлым оттенкам. Темная одежда поглощает солнечные лучи и сильнее нагревается. Свободный крой, который не стесняет движений и обеспечивает циркуляцию воздуха. Носите широкополую шляпу или кепку, чтобы защитить голову и лицо от прямых солнечных лучей. Не забывайте и про солнцезащитные очки.

Питайтесь правильно: отдайте предпочтение легкой пище – овощам, фруктам, нежирному мясу и рыбе. Избегайте тяжелой, жирной пищи. На обед в жару идеально подойдет холодный суп или салат со свежими овощами и нежирным белком. Не рекомендуется употреблять продукты, согревающие изнутри, например, мед. Перед сном целесообразно отказаться от «тяжелых» продуктов питания, в частности, мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи, фрукты, ягоды.

Особое внимание скоропортящимся продуктам. К ним относятся все молочные продукты, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, свежая и слабосоленая рыба, пирожки и слойки с мясной начинкой.

В жару водные процедуры полезны в меру. В воду открытого водоёма надо заходить постепенно, приучая тело к более низкой, чем в атмосферном воздухе, температуре воды. Резкий перепад температур может привести к спазму сосудов, как следствие – потеря сознания, сердечный приступ со всеми вытекающими последствиями. Нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Поддерживайте приятный микроклимат в помещениях: проветривайте, приоткрывая форточки и окна, по возможности дополнительно включайте вентиляторы или кондиционеры. Однако помните, что нельзя сидеть под кондиционером и программировать его на температуру ниже 18 градусов даже в самую жаркую погоду. Оптимальный вариант, когда перепад между комнатной и уличной температурой составляет не более 10 градусов.

По возможности, оставайтесь в тени или в прохладных помещениях в самые жаркие часы. Принимайте прохладный душ, делайте влажные обтирания. Берегите здоровье!