



# Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Жара: сохраняем здоровье грамотно

**В** летние дни, когда температура воздуха приближается к высоким значениям, многие из нас чувствуют упадок сил, и это не удивительно. Жаркая погода – большая нагрузка для тех, у кого снижены адаптационные возможности организма, в том числе терморегуляция: в первую очередь, это дети, особенно до четырех лет, и пожилые люди, имеющие хронические заболевания.



Летний зной вызывает не только дискомфорт: зачастую он представляет опасность для здоровья. Жара может привести к перегреву, обезвоживанию организма и резкому ухудшению самочувствия, стать причиной обострения хронических заболеваний. Длительное пребывание под солнечными лучами может спровоцировать обострение ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии. Крайне высоки риски солнечного и теплового удара.

### Как вести себя в жаркую погоду?

**Правило 1.** Постарайтесь сократить время пребывания под прямыми солнечными лучами. Не забывайте про головной убор, используйте зонтик. Если предстоит работа на приусадебном участке, старайтесь выполнить ее до 11 часов, с обязательными небольшими перерывами на отдых. При появлении тяжести в области сердца, «мушек» перед глазами работу следует немедленно прекратить и обратиться за медицинской помощью.

**Правило 2.** Чтобы не допустить обезвоживания организма, в жаркие дни надо пить много жидкости: при отсутствии медицинских противопоказаний – от 1,5 до 3 литров в день. На улицу также не забывайте брать бутылку с чистой прохладной водой. Если предпочитаете соки, их лучше употреблять, предварительно разбавив. Хорошо утоляют жажду нежирный кефир и питьевой несладкий йогурт, горячий зеленый чай без сахара, а также морс, компот из сухофруктов. Откажитесь от крепкого кофе и сладкой газировки. В жару не следует употреблять холодное пиво и другие алкогольные напитки.

**Правило 3.** В летний зной предпочтительна одежда из натуральных легких тканей, желателен светлого цвета. Однако, если температура воздуха выше +28 °С, выходить на улицу без крайней необходимости не нужно. Помните, что самое агрессивное солнце – с 11 до 17 часов.

**Правило 4.** В пик жары не рекомендуется заниматься физкультурой и спортом: при физической нагрузке основным механизмом терморегуляции организма является потоотделение, которое значительно увеличивается при перегреве. Например, при температуре воздуха до +30 °С и выше потоотделение усиливается в 4–5 раз, а влагопотеря может составить от 2 до 6 литров, что чревато обезвоживанием.

**Правило 5.** В жаркую погоду принимайте контрастный душ: утром, вечером, и по возможности – в течение дня.

**Правило 6.** Людям с артериальной гипертензией, необходимо контролировать свое артериальное давление.

**Правило 7.** Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли. Соблюдайте температурный режим при хранении пищевых продуктов. Жара – это благоприятные условия для размножения бактерий, а употребление некачественной продукции – верный путь к больничной койке.

**Правило 8.** В жаркую погоду старайтесь отдавать предпочтение легкой пище: овощам, фруктам, отварной или тушеной рыбе, курице, свекольнику или окрошке. Сведите к минимуму употребление жирных, жареных, копченых, острых и сладких блюд, горячих супов. На десерт можно выбрать ягоды.

**Правило 9.** В летние дни людей особенно привлекают водоемы. Не стоит забывать, что, помимо общепринятых правил поведения на воде, купаться лучше утром или вечером, при этом температура воды должна быть не ниже +17 –19 °С, – в более холодной находиться опасно.

### Как не навредить здоровью?

Без вреда для здоровья можно находиться на солнце не более 1,5–2 часов в день, в промежутке – до 11 утра и после 17 вечера.

Не следует загорать до красноты, дремать, лежа под прямыми солнечными лучами.

Тем, у кого на теле большое количество родинок, время пребывания на солнце необходимо сократить до минимума.

Грудным детям солнечные ванны противопоказаны.

Одежда не защищает полностью кожу от солнечного излучения: к примеру, хлопок пропускает 6 % солнечных лучей, а в мокром виде увеличивает эту цифру до 20 %.

Перед выходом на улицу нужно обязательно использовать солнцезащитный крем. Помните, что его следует периодически обновлять. Выбирайте уровень защиты (SPF), соответствующий вашему фототипу кожи.