ААвтор: Н.Г.Хаванова, врач–валеолог отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»

Мы всегда ждем лета с нетерпением: фрукты, овощи, солнце, возможность отдохнуть у воды. Но… пришло лето, и пришла жара. В городе духота, асфальт плавится под ногами, работать в офисе невозможно. Что может помочь в борьбе с изнуряющей жарой? Как же перенести ее с наибольшим комфортом?

Соблюдайте следующие рекомендации:

1. Летом отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, они позволяют дышать коже и не приводят к перегреву организма;

2. Всегда имейте при себе бутылочку с питьем, желательно чтобы это была простая не слишком холодная вода;

3. Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами;

4. Обязательно носите головной убор;

5. Наиболее активно солнце в период с 12.00 до 16.00 часов, поэтому в это время желательно воздержаться от походов на улицу. Если же это неизбежно защищайте все открытые участки тела от попадания солнечных лучей;

6. Не покупайте скоропортящиеся продукты – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов;

7. По минимуму используйте декоративную косметику, так как закупорка пор может привести к перегреву;

8. Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов С;

9. Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара;

10. Летом сотрудники компаний часто простывают из-за кондиционеров – контраст температур на знойной улице и в прохладном помещении очень велик. Такие перепады опасны не только простудами, возможна даже пневмония. Поэтому не сидите под кондиционером.

Что пить в жару:

В жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, он теряет много влаги. Поэтому пить в жару надо не меньше 3 литров жидкости в день.

Отлично утоляют жажду различные морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой, вода с лимонным соком или парой капель мятного масла. Спасает в такую погоду и исконно русский напиток – квас.

Наиболее предпочтительным напитком для жаркой погоды, является чай, свежезаваренный черный или зеленый, с добавлением лимона. А вот от сладких газированных напитков, которые создают только видимость утоления жажды, лучше отказаться.

Ни в коем случае нельзя пить ледяные напитки. Это может привести к различным заболеваниям горла. К тому же холодные напитки, охлаждая внутренние органы, вызывают усиление кровообращения на поверхности тела, тем самым, повышая температуру.

Скорая помощь.

- Если вы почувствовали себя нехорошо в общественном транспорте, магазине – выйдите на улицу и попросите прохожих вызвать «скорую помощь». Всегда носите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно.

- ***Если же у вас нет проблем с давлением, но жара не дает вам нормально работать – поддержите сосуды такими средствами: 1 таблетка глицина, 1 таблетка дротаверина (но-шпы), 20 капель корвалола (валокордина, барбовала). Эта смесь успокаивает, снимает спазм сосудов и улучшает мозговую деятельность. Однако помните, что дротаверин (но-шпа) снижают артериальное давление.***