



## Горячие деньки

Несмотря на всю любовь к солнцу, люди прекрасно знают, каким непосильным испытанием может стать жара. Но, если быть к ней готовым, опасных последствий можно избежать.

Кто в особой группе риска?

Больше других от зноя страдают люди с сахарным диабетом, «сердечники», аллергики, дети и люди старшего поколения.

Этим людям лучше пережить жару в помещении или хотя бы укрываться в тени.

В середине дня с 12 до 16-17 часов лучше избегать активных действий, например: работать на дачном участке, заниматься капитальной уборкой, большой стиркой и т.д., ребёнка стоит отвлечь от подвижных игр.

Интенсивная работа мышц, вместе с высокой температурой воздуха и солнечным излучением, делают нагрузку на организм очень серьёзной. Имеющие проблемы со здоровьем должны регулярно контролировать, в частности артериальное давление и сахар должны измерять постоянно.

Не забывайте принимать назначенные вам лекарства и проконсультируйтесь врачом насчёт того, не нужно ли в жару изменить схему приема ваших обычных препаратов.

Ещё одна серьёзная опасность, которой грозит жара, – это гипоксия (снижение уровня кислорода в воздухе). Ощущение нехватки воздуха, слабость, сонливость в такие дни посещают даже молодёжь, у лиц же с хроническими заболеваниями недомогание ещё более усиливаются. Жилые и рабочие помещения должны хорошо проветриваться, прогулки лучше совершать ранним утром и ближе к вечеру – это поможет насытить организм кислородом.

В жару человека мучает жажда. Здоровый человек может выпивать 2,5 – 3 литра воды. Ведь потоотделение увеличивается. Но питьевой режим для имеющего хронические заболевания должен быть индивидуальным. Ненужно, чтобы излишняя жидкость приводила к повышению артериального давления и отёкам. Для питья лучше всего подходит обычная прохладная вода без газа. С напитками из холодильника поосторожней. стакан воды со льдом выпитый в 2-3 глотка может обеспечить вас простудой или ангиной.

Про пиво и алкоголь знойным летом лучше вообще забыть – спиртное усиливает обезвоживание организма, увеличивает плотность крови, вызывает учащение сердцебиения, повышает артериальное давление, и вот он гипертонический криз!

Переход с мясного, остренького, солёненького на более щадящие – (овощные, фруктовые, кисло молочные, рыбные) продукты в жару облегчит жизнь вашей пищеварительной системе. Полезны курага, абрикосы, огурцы. В этих продуктах много калия и магния – важных для сердца минералов, которые активно выводятся с потом.

Витаминов А,Е,К укрепляющих кровеносные сосуды и капилляры много в цитрусовых, моркови, родных бруснике, смородине, шиповнике и яблоках.

Готовить пищу в жару следует небольшими порциями, ведь в такую погоду продукты портятся особенно быстро.

В летний период, когда идёт интенсивное потоотделение, риск образования тромба в кровеносном сосуде повышается на 20%. При этом курение резко увеличивает данный риск. Ведь одно из свойств никотина – активация тромбообразования. В период жаркой погоды нужно, если не бросить эту пагубную привычку, то хотя бы свести к минимуму количество выкуренных сигарет.

Кондиционер в помещении очень облегчает жизнь в жару. Но и здесь есть свои минусы. Резкий переход из прохладных помещений на уличное пекло и обратно, может вызвать простудные явления Температура в помещении не должна быть очень низкой, она должна нормально переносимой, например +25- +26 .

У многих людей развивается летняя бессонница. Не усугубляйте ее ночными посиделками в Интернете. Прогулка перед сном, прохладный душ, тёмные шторы на окна, проветренная спальня, корень валерьяны или мешочек с лавандой под подушкой обязательно помогут вам уснуть.

Чем выше температура воздуха, тем ниже его влажность, а это значит нарастает концентрация пыли, в которой содержатся частички шерсти домашних животных, пылевые клещи, пыльца растений и т.д. Помните, что чистота – залог здоровья и почаще проводите влажную уборку.

В жаркой погоде есть минусы, но лето все же прекрасная пора, и слишком короткая в наших краях, поэтому используйте наши советы и наслаждайтесь жизнью.

БУ «Центр медицинской профилактики» филиал в городе Сургуте