# Жара наступает - как помочь своему организму перенести летний зной

Лето дарит нам теплые вечера, живописные закаты, ровный загар и возможность снова почувствовать себя ребенком, нежась на солнце.

Но что делать, если вместе с приятными теплыми деньками пришла аномальная жара? МЕДИНФО 72 подскажет.

Аномальная жара и зной могут вызвать обострение имеющихся заболеваний. От последствий этих явлений не застрахована ни одна возрастная группа, но есть определенные категории людей, наиболее подверженных высокому риску заболеваемости, обусловленных жарой.

При знойной погоде обостряются хронические заболевания сердца и сосудов, так как в период жары человеческий организм теряет воду, соли калия и магния. Люди, страдающие гипертонией, входят в особую группу риска – обострение этого заболевания может привести к инсульту. Также в период жаркой погоды отмечается падение иммунитета, ведь человеческий организм буквально работает на износ.

Известно, что при жаре необходимо следить за питьевым режимом. При гипертонии и сердечной недостаточности врачи рекомендуют выпивать не более 1,5-2 литров в сутки, чтобы не повышать и не понижать артериальное давление.

Людям, не страдающим от гипертонических заболеваний, в сильную жару следует выпивать не менее 1,5-3 литров напитков в день. Врачи советуют основной прием жидкости осуществлять в наиболее холодное время суток, чтобы организм смог запасти влагу в тканях. Рекомендуемые напитки летом: вода с лимонным соком, зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.

Помимо изменения водного баланса, стоит внести правки и в рацион. Желательно есть легкую пищу: фрукты, овощи, холодные супы, отварную рыбу и курицу. От жирных, жареных и сладких блюд на период жары лучше отказаться.

Также не стоит выходить на улицу в самое жаркое время суток (с 12:00 до 17:00), если же есть такая необходимость, то старайтесь находиться в тени. Защищайте кожу солнцезащитными кремами и не забывайте носить солнцезащитные очки.

Гуляйте в парках. В отличие от асфальта, который буквально плавится под ногами, делая всё вокруг ещё жарче, трава и растения выступают живыми кондиционерами.
**Еще несколько советов, как справиться с жарой**

* Чтобы улучшить самочувствие на некоторое время, можно побрызгать водой на лицо, коленки или запястья.
* Если становится тяжело дышать и самочувствие ухудшается, положите под язык валидол или мятную конфету.
* Ущипните себя, например, за бедро. Или надавите на точку под носом – эти способы тоже помогают снизить «усталость» от жары.
* Не спите под прямым действием кондиционера. Кондиционированный прохладный воздух не слишком полезен по содержанию микроорганизмов.
* Лампы дневного света не дают столько тепла как простые, так что их можно заменить.
* Нанесите солнцезащитную пленку на окна с южной стороны или там, где больше всего бьет солнце в течение дня.
* Если перегрелись и почувствовали недомогание, выпейте холодной воды, разотрите виски одеколоном или нашатырным спиртом.
* Если сильно потеете в жаркую погоду, поможет ванна из трав. Возьмите по 100 г сосновых игл и хвои ели, 150 г еловых почек и 250 г листьев мать-и-мачехи, смешайте, прокипятите в 2 л воды в течение 15 минут. Процедите, добавьте полученный отвар в ванну с водой (температура воды – около 30 градусов).
* Другая, дезодорирующая ванна из трав позволит надолго сохранить запах свежести. Вам понадобится: 50 г хвоща, 100 г хвои сосны, 100 г розмарина и 250 г коры дуба. Залейте эту смесь 2 л кипятка и прокипятите в течение 10 минут. Настаивайте 10 минут, затем процедите и добавьте полученный отвар в ванну.
* А народная мудрость (с которой кардиологи вполне согласны) советует в нестандартно жаркий период снять с себя все “закольцованные” украшения – цепочки, перстни, браслеты. Это освободит ток крови по мелким сосудам, что улучшит кровообращение в целом.

Соблюдая простые правила поведения в период аномальной погоды, можно обезопасить себя от неприятных последствий и сполна насладиться самым теплым сезоном года.