Автор: admin
24.04.2013 11:12 -

Аномальная жара. Как сохранить своё здоровье этим летом?

То, что этим летом нас со всех сторон окружила аномально-ненормальная жара, знает не понаслышке почти каждый житель нашей страны. Температура окружающего воздуха каждый день устанавливает новые исторические рекорды, а на термометрах уже не хватает верхней шкалы, чтобы показать температуру воздуха на солнцепёке.

Несмотря на то, что почти ежедневно с экранов телевизоров и газетных страниц нас предупреждают о негативных последствиях воздействия жаркой погоды на организм, многие из нас продолжают их игнорировать, не желая понимать, к чему может привести нахождение на солнце в часы его максимальной активности. А это самый короткий путь, в лучшем случае, к солнечному или тепловому удару, а в худшем – инфаркту, инсульту или раку кожного покрова.

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать рекомендации медиков, спасателей МЧС, санитарных врачей и диетологов. Их не так уже и много, этих рекомендаций, но в аномально жаркие дни они являются своеобразной палочкой-выручалочкой для большинства наших читателей. Итак...

1. Без особой надобности старайтесь **не выходить на улицу** во время максимальной солнечной активности **с 11 до 17 часов дня**. Если всё-таки выход на улицу неизбежен, то наденьте просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте лёгкий головной убор и, обязательно, бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице старайтесь держаться в тени и периодически заходите в магазины или помещения с кондиционерами.

2. Постарайтесь полностью **исключить любые физические нагрузки** и свести к минимуму свою активность. В пик жары лучше всего расслабиться и ничего не делать. Например, министерство здравоохранения Украины рекомендует руководителям предприятий всех форм собственности во время особо жаркой погоды увеличить обеденный перерыв с 13.00 до 16.00.

3. Нашей прекрасной половине – женщинам – медики советуют **как можно меньше использовать декоративную косметику**
, особенно различные тональные кремы, которые могут привести к перегреву кожи лица.

4. Особое внимание уделите питанию. Есть необходимо **лёгкую пищу**: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Необходимо
много пить
, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, компоты и морсы. Старайтесь
не употреблять алкоголь
, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Питаться в жаркую погоду необходимо меньше, но чаще, не оставляя свежеприготовленную еду на потом. Особое внимание уделяйте скоропортящимся продуктам. В последнее время участились случаи отравления молочными продуктами и …хлебом! Из-за аномальных температур в хлебобулочных изделиях очень быстро размножается картофельная палочка.

5. В помещении с кондиционером **избегайте переохлаждения организма** и не снижайте температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Летом почти все простудные заболевания связаны с неправильным использованием кондиционеров и злоупотреблением холодными напитками и мороженым. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то воздух охладить можно, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Очень эффективный способ! Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса.

6. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются **окна**. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

7. Особое внимание в жару уделяйте **детям**. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в

горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. В тяжёлых случаях при потере сознания сразу вызывайте скорую помощь и принимайте все меры по реанимации малыша.

8. Взрослым также необходимо знать **симптомы теплового и солнечного удара**. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, незамедлительно вызывайте врача и проводите мероприятия по охлаждению организма, идентичные тем, что и для детей. Пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дайте ему обильное питьё, если нет, то приводите его в чувство с помощью нашатырного спирта и ждите приезда бригады скорой помощи.

9. Чтобы избавиться от **вялости и апатии**, которые характерны для жаркой погоды, рекомендуем вам утром выпить стакан воды с двадцатью каплями настойки элеутерококка и принять контрастный душ – бодрое настроение и хорошее самочувствие гарантировано на целый день. А самое главное, не думайте о жаре и старайтесь не обращать внимания на временные неудобства, ведь мы к ним, как и к африканской погоде, за это время уже почти привыкли.

Из всего вышесказанного видно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, мы сможем вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.

А самое главное, что, каким бы жарким не было нынешнее лето – это долгожданная пора года, пора отдыха и традиционных отпусков, во время которых нам необходимо полноценно отдохнуть и набраться сил. Удачи вам и хорошей погоды!

Автор - **Игорь Зубков**
Источник