

# Как пережить жару без ущерба для здоровья?

Мы всегда с нетерпением ждем лето. Кто хотя бы раз зимой не сказал – «скорее бы лето!». Ну, вот друзья, как говорится, дождались! Это лето неприятно удивляет аномальной жарой. Температурные рекорды бьются каждый день. Поэтому нужно вносить коррективы в свой повседневный образ жизни.

### **Совет** □ 1.

Как это ни странно звучит, но летом нельзя пить много воды. Повышенное потребление жидкости перегружает почки, с мочой и потом организм покидают электролиты и соли. К тому же возможны проблемы с давлением – оно может упасть или наоборот подскочить.

Сколько воды пить? Рассчитывайте свою норму потребления исходя из расчета 30 мл на кг тела. Рассчитали? Не спешите вливать в себя всю норму зараз. Пейте небольшими порциями, но часто.

### **Совет** □ 2.

Не пейте в жару сладкие ледяные напитки. Почему? Такие напитки содержат много сахара: о какой фигуре может идти речь, если за день вы выпьете энное количество напитка и, значит, употребите энное количество легкоусвояемого сахара? К тому же ледяные напитки могут вызвать ангину и ослабление иммунитета. Поэтому лучше пить воду комнатной температуры. Напитки, содержащие сахар, лучше заменить свежавыжатым соком.

### **Совет** □ 3.

Любителям плотно покушать стоит отказаться от своей привычки. Рацион должен состоять из фруктов и овощей. Ничего жареного, копченого. Из жидких блюд отлично подойдет окрошка. Разнообразить рацион помогут бобы и кисломолочные продукты.

### **Совет** □ 4.

Физическая активность – это хорошо, но в жару она в буквальном смысле может убить, ведь теплообмен повышается в 5 раз! Выход один – либо перенести занятия спортом в кондиционируемый зал, либо отказаться от спорта, пока не спадет жара.

### Совет □ 5.

На улице невыносимая жара! А дома есть ваше спасение – кондиционер и вентилятор! Но часто они приносят не спасение, а вред, вы можете простудиться! Разница между температурой снаружи и дома должна быть не более 10 градусов. Придя домой в поту, не стоит сразу садиться под вентилятор или кондиционер. Сначала «остыньте», иначе неминуемо подхватите простуду.

### Совет □ 6.

По возможности не выходите на улицу с 9 до 18 часов. Это время высокой солнечной активности. Если же вам приходится быть на улице в эти часы, то надевайте легкую одежду. Нелишним так же будет головной убор, который защитит вашу голову от палящих лучей солнца.

### Совет □ 7.

Лето – пора водных процедур. Пляжи, бассейны, аквапарки – место, которое по праву можно назвать раем в летнее время. Но есть одно но – отит, проще говоря – воспаление ушей. Медики в шутку называют отит «ухом пловца». Вода попадает в ухо, а влажная среда – лучшая среда для возникновения отита. Чтобы избежать воспаления ушей, пользуйтесь специальными шапочками или берушами.

### Совет □ 8.

Людам с хроническими заболеваниями нужно быть вдвойне осторожными! Гипертоникам нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом по поводу дозировки лекарств, так как в жару давление нестабильно. Людам с ишемической болезнью сердца стоит воздержаться от высокой двигательной активности в жару. Людам, перенесшим инсульт, также стоит воздержаться от высокой двигательной активности и однообразной работы с положением наклона вниз головой (например, на даче).

Думаю, многие этим летом уже сказали: **«Скорее бы зима!»**.  
Человек приспосабливается ко всему. Переживем и это знойное лето.  
Здоровья вам, берегите себя!

Автор - **Алексей Кожин**

[Источник](#)