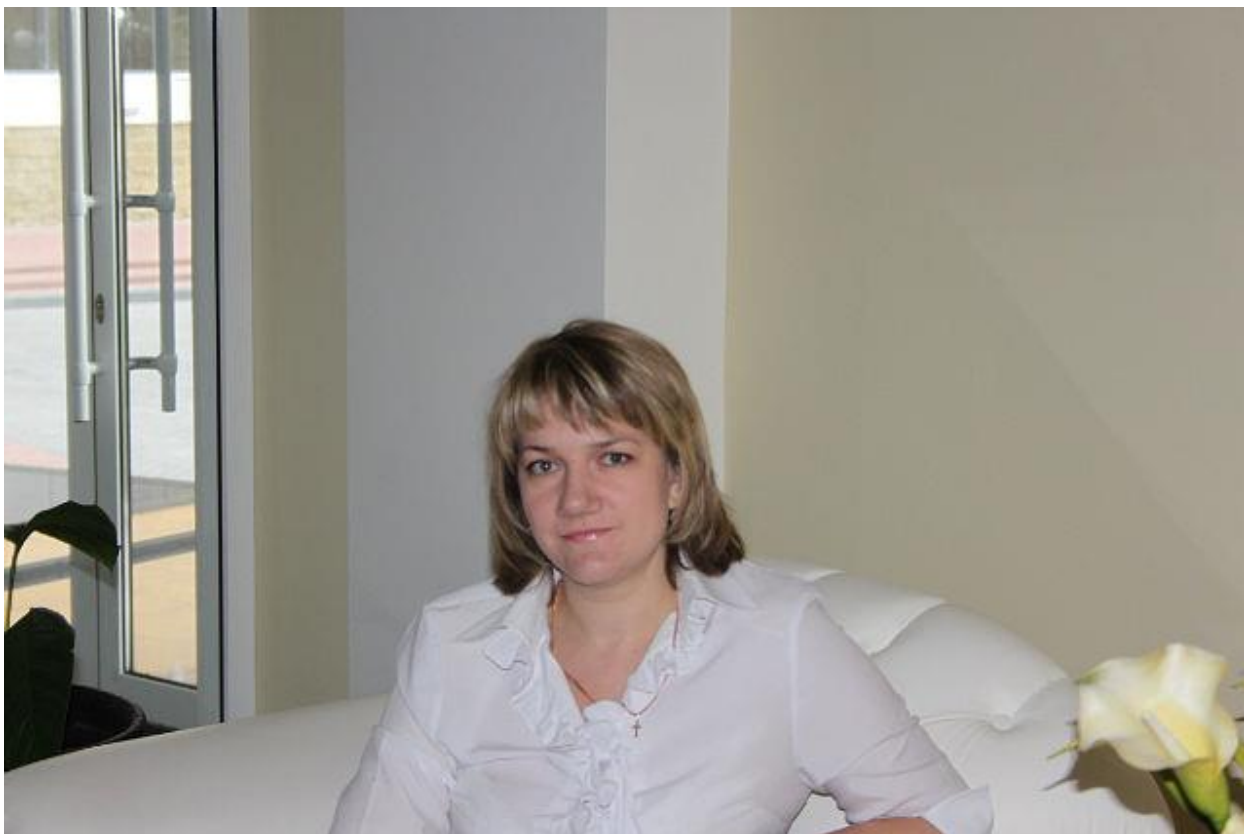


## **Как пережить летнюю жару рассказала врач городской больницы № 2 Ульяновска Иванна Кузнецова**



**Жаркие летние дни – период, когда приходится менять свои привычки. Правильно подобранный режим питания, гигиенические процедуры, одежда и косметические средства помогут пережить летнюю жару.** Заведующая отделением общей врачебной практики поликлиники городской больницы № 2 Иванна Кузнецова рассказала нам о базовых принципах, которые необходимо соблюдать, чтобы сохранить свое здоровье.

### **Вода – залог здоровья**

Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. В жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза. При расчете суточного объема потребления жидкости лучше всего прислушаться к собственному организму. Если хочется пить – пейте. Но не старайтесь влить в себя всю дневную норму жидкости за один раз. Лучше всего пить воду маленькими порциями с интервалом в 10–20 минут. При этом речь идет не о нектарах или сладкой газировке – восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды. Сладкие газированные напитки, даже если они очень холодные, жажду не утоляют. Даже наоборот – они вызывают сгущение крови и задержку жидкости в организме. Алкогольные напитки употреблять не рекомендуется: они оказывают мочегонное действие, обезвоживая

организм. Для сохранения нормального водного баланса в день рекомендуется выпивать не меньше 3 литров жидкости. Наилучшее решение – вода с соком лимона или квас. От сладкой воды может повыситься артериальное давление, минеральная газированная вода вызывает раздражение слизистой оболочки желудка, холодное пиво увеличивает нагрузку на сердце и может спровоцировать инфаркт или инсульт. Употребление любых алкогольных напитков в жару противопоказано. На ночь рекомендуется пить отвар мяты, который позитивно влияет на общее состояние организма, активизирует работу нервной и сердечно-сосудистой систем, обладает общеукрепляющим действием.

### **Питание в жару**

В жаркую погоду включайте в свой рацион холодные блюда. От красного мяса (в особенности жирной свинины) лучше отказаться, отдавая предпочтение постной рыбе и овощам. Приобретая молочные продукты, проверяйте срок годности, обращайте внимание на условия хранения. Не забывайте, что они быстро портятся и вызывают очень тяжелые пищевые отравления. Энергозатраты организма в жару уменьшаются на 5–15 %, поэтому потребление калорий можно снизить. Употребляйте больше овощей и фруктов, а также кисломолочные продукты. Диетологи считают, что летом сбалансированный суточный рацион должен включать 55 % белков, 28 % жиров, 17 % углеводов. При этом животным жирам следует предпочитать жиры растительного происхождения, а вот растительные и животные белки можно включать в рацион в одинаковом количестве. В жару вместе с лишней жидкостью из организма выводятся полезные вещества, например, водорастворимые витамины – С, РР, витамины группы В. Поэтому обязательно нужно есть свежие овощи, фрукты, ягоды, а также разнообразные напитки из них. Обязательно солите еду: при высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

### **Солнце, воздух и вода**

Повышенное потоотделение приводит к тому, что поры кожи закупориваются и нарушается кожное дыхание. Летом кожа особенно нуждается в очищении. В течение дня старайтесь принимать душ. Если такой возможности нет, обтирайтесь смоченным в воде полотенцем или обливайтесь водой из бутылки. Вода должна комнатной температуры. Попытка охладиться ледяной водой – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается вследствие резкой смены температур. По этой же причине не рекомендуется пить слишком холодные напитки. Купание – еще один способ очищения кожи и закаливания организма. Купаться нужно в специально оборудованных для этого местах, важно соблюдать правила гигиены в местах купания. Выбирая не разрешенный для купания водоем со стоячей водой, вы подвергаете себя риску инфекционных

заболеваний. Продолжительность первых солнечных ванн должна быть не более 15–20 минут, затем пребывание на солнце постепенно можно удлинить, но оно не должно превышать 2 часов. Особого внимания требуют дети – не позволяйте долго находиться на солнце детям до 3-х лет. Простудные заболевания летом часто связаны с использованием кондиционера. Кондиционер регулирует температуру в помещении, но направленный поток холодного воздуха способен причинить вред вашему организму. Кроме того, внутри кондиционера могут обитать вредные микроорганизмы, которые вместе с потоком холодного воздуха попадают в дыхательные пути, провоцируя развитие (либо обострение) заболеваний органов дыхания.

### **Правильная одежда**

В жаркую погоду рекомендуется носить вещи из натурального хлопка и льна. Синтетические материалы, даже если они очень тонкие, блокируют кожное дыхание. Именно поэтому одежда из хлопковой или льняной ткани подходит для жаркой погоды лучше, чем из невесомого шифона или искусственного шелка. Жители жарких стран не случайно выбирают свободную одежду, закрывающую руки и ноги: ткань защищает кожу от ожогов и не позволяет перегреваться на солнце. В солнечную погоду не выходите из дома без головного убора. Неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма. Нарушение равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду может стать причиной теплового (солнечного) удара. Отсутствие головного убора, темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, одежда из синтетических тканей, не пропускающих воздух и задерживающих испарения тела, способствуют перегреванию организма. Особенно осторожными в жару нужно быть людям преклонного возраста и маленьким детям. Ограничить пребывание на солнце следует тем, кто употребляет некоторые лекарства, например сульфаниламидные препараты, биологически активные добавки, гормональные препараты и т.д.

### **Берегитесь солнечного удара**

Вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение – первые признаки солнечного удара. У пострадавшего повышается температура, возможны рвота, обморок, судороги.

До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или в прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкости со льдом (водой), накройте пострадавшего смоченной в воде тканью, положите влажную ткань на лоб. Рекомендуется обильное питье: холодная вода с небольшим количеством соли, холодный чай, кофе. Для восстановления дыхания похлопайте по лицу пострадавшего полотенцем (платком), смоченным в холодной воде,

дайте вдохнуть нашатырный спирт, разотрите тело влажной тканью. Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

Материал подготовлен при содействии Центра медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни