**Как пережить жару**



Мы всегда с большим нетерпением ждем лето, но с его приходом сталкиваемся с новыми проблемами, связанными с жарой, от которой даже ночью не наступает особого облегчения.

Большинство людей с трудом переносят высокие температуры воздуха и в жаркие дни очень страдают. Жара для организма - настоящий стресс. Если температура воздуха зашкаливает за 30 градусов, то следует задуматься о том, как помочь организму пережить жаркие дни и существенно облегчить свое состояние. Но вначале необходимо разобраться в причинах плохого самочувствия. Вот некоторые из них.

Для того чтобы избавиться от лишнего тепла внутренние органы человека работают с перенапряжением, а если есть избыточный вес - они оказываются в «термосе», т.к. жировая клетчатка прекрасный термоизолятор, происходит перегрев организма, возможен тепловой удар. Чтобы как-то исправить положение и охладить кожные покровы человек избыточно потеет, при этом с жидкостью выводятся полезные соли и микроэлементы, что приводит к слабости мышц, в том числе и сердечной. Появляется жажда, и если ее не утолить кровь сгущается, свертываемость ее увеличивается, появляется опасность тромбообразования. Борясь с жарой, организм перераспределяет кровоток, устремляя кровь к конечностям, появляются отеки. Кроме того, в горячем воздухе снижается количество кислорода, а, значит, его меньше поступает в организм. Артериальное давление человека не устойчиво в жару, возможны резкие подъемы и падения его, растет нагрузка в целом на сердечно – сосудистую систему, появляются головокружения, обмороки, гипертонические кризы и более серьезные «катастрофы».

И абсолютно здоровому человеку бывает порой трудно справиться с последствиями высоких температур воздуха, но особенно сложно людям, у которых имеются хронические заболевания, такие как ИБС, перенесенный инсульт или инфаркт, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и пр.

Так что же делать? Климат, к сожалению, мы поменять не можем, значит, придется приспосабливаться к экстремальным условиям, применяя ряд советов.

1. **Пьем жидкости.** Пейте в жаркие дни не менее 2-2,5 литров жидкости в день дробно, небольшими глотками. Носите маленькие бутылочки с водой с собой. Необходимо исключить очень холодные (вызывают усиленное потоотделение), сладкие (они не утоляют, а вызывают жажду) напитки. Защитить организм от перегрева поможет минеральная вода, свежевыжатые яблочный, грейпфрутовый, апельсиновый соки (их лучше разбавлять водой 1:1), зеленый чай, настои из трав (мелиссы, цветков липы, укропа, чабреца). Прекрасно утоляют жажду хлебный квас, кефир, йогурт. Особый питьевой режим нужно соблюдать гражданам, у которых имеются заболевания сердца, сосудов и почек – здесь без консультации врача не обойтись.
2. **Активно применяем водные процедуры**. Если есть возможность – принимайте душ комнатной температуры несколько раз в день, утром и вечером – контрастный для улучшения теплообмена и сохранения энергии и трудоспособности на весь день. В течение дня смачивайте влажной салфеткой шею, лицо, внутренние поверхности сгибов рук и коленей, запястья – это повысит устойчивость организма к жаре за счет стимуляции биологически активных точек. Купайтесь в водоемах, не забывая о правилах безопасности. Для снижения усиленного потоотделения принимайте теплые (не горячие!) ванны с отварами из иголок сосны, ели, цветками мать-и-мачехи, хвоща, коры дуба.
3. **Питаемся правильно**. В жару нужно есть меньше и пища должна быть легкой, низкокалорийной. Вместо бутербродов с колбасой на завтрак лучше есть каши, творог, овощной салат. В обед заменить наваристые жирные супы на окрошку, свекольник, овощные супы, бульоны из постной говядины, курицы. Откажитесь от жареной пищи. В рацион включайте больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Помочь организму в жару помогут продукты с легким вяжущим вкусом, например, бананы, хурма. И всегда обращайте внимание на дату изготовления и сроки хранения продуктов, проставленные на упаковке: жара не простит малейшей небрежности в качестве еды.
4. **Соблюдаем гигиенические правила.** Старайтесь без надобности не выходить на улицу с 12-00 до 17-00 – в пик жары (лучше спасаться в душной квартире или офисе, чем быть на самом пекле). Если возможно – позволяйте себе послеобеденный отдых, сон. Защищайте кожу солнцезащитными кремами, глаза – солнцезащитными очками. Пользуйтесь кондиционером, вентилятором, чтоб находиться в более комфортных условиях. Не используйте активно косметику в жару – дайте коже лица отдохнуть, к тому же чистое лицо легче протирать и увлажнять в течение дня. Надевайте свободную одежду из натуральных тканей, головной убор, обувь на низком каблуке. Не выполняйте в жару чрезмерных нагрузок в спортивном зале, никаких работ, требующих высоких затрат энергии, в том числе на даче, особенно гражданам, имеющих гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания. Самое оптимальное время для прогулок – до 11-00 и после 18-00, в том числе и детям. Не забывайте и о домашних животных – жара опасна также и для них: никогда не оставляйте питомцев в закрытой машине даже на 5 минут (может случиться тепловой удар), ни в коем случае не берите животных на пляж, если там негде спрятаться от солнца.

Воспользуйтесь этими простыми, но эффективными советами и они помогут вам повысить устойчивость организма к жаре. Китайские врачи советуют поддерживать в своей душе состояние «снега и льда» и не принимать близко к сердцу временное буйство природы под названием «жара». Это пройдет. И мы вновь будем вскоре сожалеть об уходящем лете. Будьте здоровы!

Материал подготовила М.Б.Загирова