

Как можно чаще принимайте душ

Ведь в условиях жары кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее.

Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

Конечно, и купание в открытых водоемах – неплохой способ охладиться, только не стоит делать это на необорудованных пляжах и в стоячей воде, которая по такой жаре становится совсем грязной. Старайтесь следить за гигиеной в местах купания: не рекомендуется купаться в фонтанах и городских бассейнах.

Если возможности для безопасного купания нет, принимайте душ. Заменить душ может бутылка с водой комнатной температуры или обтирание смоченным в воде полотенцем.



Как избежать солнечного удара?

Первые признаки: вялость, разбитость, тошнота, головная боль, головокружение, повышается температура, рвота; возможны обморок, судороги.

Первая помощь

До прибытия врача пострадавшего уложите в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду. К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).

Для возбуждения дыхания пострадавшего похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, кислород, разотрите тело. Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.

НЕ СЛЕДУЕТ ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ. САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НИХ – ДО 11 ЧАСОВ УТРА И ПОСЛЕ 17 ЧАСОВ ВЕЧЕРА.

Если у вас на коже есть родимые пятна, старайтесь оберегать их от солнечных лучей, чтобы не допустить меланомы – злокачественного образования кожи.

СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ - ДА!

ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики», г. Ульяновск,
ул. Спасекая, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт: www.ocmp73.ru
Официальная группа Вконтакте:
<http://vk.com/medprof73>

Министерство здравоохранения
и социального развития
Ульяновской области

Как пережить жару



ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»
Ульяновск 2014

Существуют базовые принципы «жаркой жизни», от которых лучше не отступать:

Больше пейте

Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. В жару для сохранения нормального водного баланса рекомендуется в день выпивать не меньше 3 литров жидкости. При этом речь идет не о нектарах или сладкой газировке – восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды. При расчете суточного объема потребления жидкости лучше прислушиваться к собственному организму.

Если хочется пить – пейте. Но не старайтесь влить в себя всю дневную норму жидкости за один раз. Наилучшее решение – вода с соком лимона или квас.

От сладкой воды может повыситься артериальное давление, от минеральной газированной – возникнуть раздражение слизистой оболочки желудка, от холодного пива – увеличиться нагрузка на сердце. Употребление более крепких алкогольных напитков в жару противопоказано. Помимо их очевидного вреда для организма, все алкогольные напитки – сильные диуретики. А значит, они не только не утоляют жажду, но и обезвоживают организм. На ночь рекомендуют пить отвар мяты, который позитивно влияет на общее состояние организма, активизирует работу нервной системы, сосудов, обладает общеукрепляющим действием.

В жару обильное питье вызывает усиление потоотделения, поэтому, чтобы утолить жажду, стоит выпивать воду маленькими порциями через 10–20 минут. Сладкие газированные напитки, даже если они очень холодные, утолению жажды в жару не способствуют. Даже наоборот – они вызывают сгущение крови и задержку жидкости в организме.

Причины теплового удара

Человеку сложно справиться с любой аномальной температурой, будь то холод или жара, поэтому необходимо правильно вести себя в этих обстоятельствах. Неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма. Нарушение равновесия между количеством тепла, получаемого организмом извне, и его отдачей во внешнюю среду приводит к возникновению теплового или солнечного удара.

Возникновению теплового удара способствует темная одежда, плохо отражающая солнечные лучи, или одежда, не пропускающая воздух и задерживающая испарения тела.

Особенно осторожными в жару нужно быть людям преклонного возраста и маленьким детям. Ограничить пребывание на солнце следует и тем, кто употребляет некоторые лекарства, например сульфаниламидные препараты, биологически активные добавки, гормональные препараты и т.д.

Профилактика теплового удара

Продолжительность первых солнечных ванн должна быть не более 15–20 минут. Постепенно время пребывания на солнце можно удлинить, но оно не должно превышать 2 часов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду – типичная ошибка.

Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы. Ведь перегревание головы на солнце – основная причина теплового удара. Особую заботу проявите о детях – не позволяйте долго находиться на солнце детям до 3-х лет.

Не выходите из дома

Постарайтесь в самое жаркое время – с 12–00 до 16–00 – все таки не выходить на улицу и тем более не ходить по открытому солнцу. Также не стоит пользоваться наземным общественным транспортом. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.

Постарайтесь изменить рацион

В жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. Лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, заменив их рыбой и овощами.

О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно. Не надо приобретать их в ларьках, с истекающим сроком годности или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты портятся быстро, и пищевые отравления они вызывают очень тяжелые. Энергозатраты организма в жару снижаются на 5–15 %, поэтому можно безболезненно снизить и потребление калорий.

Употребляйте больше овощей и фруктов, а также кисломолочные продукты. Диетологи считают, что сбалансированный летний рацион должен состоять из:

- 55 % белков,
- 28 % жиров,
- 17 % углеводов в сутки.

При этом животным жирам следует предпочитать жиры растительного происхождения, а вот растительные и животные белки можно употреблять поровну. Жара забирает из нашего организма не только влагу, но и полезные вещества, находящиеся в ней, например, водорастворимые витамины – С, РР, витамины группы В. Поэтому надо налегать на свежие овощи, фрукты, ягоды, а также разнообразные напитки из них. Лучше всего употреблять те дары природы, которые произрастают в вашей полосе. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

Польза и вред кондиционера

В жару без кондиционера, конечно, не обойтись. И, если придется проводить в кондиционируемом помещении много времени, постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из него не дул прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, которые вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии.

