

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРУ

Повышение температуры воздуха выше +30 °С — своеобразное испытание для Вашего организма. Из-за активной работы естественной системы терморегуляции (попросту, потовыделения) нередко нарушается **водно-солевой баланс**, ведь вместе с жидкостью, призванной охлаждать тело, мы теряем соли минералов (натрия, калия), а они не всегда адекватно восполняются. В результате снижается работоспособность организма, а также возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, поскольку в жару сосуды расширяются, а значит, Ваше давление снижается и **сердцу** приходится работать в усиленном режиме, чтобы сохранить нормальный кровоток, но с потерей солей минералов происходит сгущение крови, а такую проталкивать по сосудам куда тяжелей (при этом увеличивается риск образования тромбов — и всех проблем, связанных с этим: инфаркта, инсульта, легочной эмболии). Потовые и сальные железы работают интенсивнее, через них выделяется много жидкости, а вместе с ней и продуктов распада: аммиака, азотистых соединений, что в конечном итоге приводит к размножению патогенных микроорганизмов, отсюда гнойнички, фурункулы и прочее.

Слишком обильное питье дает дополнительную нагрузку на потовые и сальные железы, они попросту не успевают вывести «лишнюю» жидкость, что чревато гиперволемией (обводнением организма), отеками.

В первую очередь, жары должны опасаться:

люди - страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, органов дыхания;

дети - из-за слабого развития механизма терморегуляции, что нередко приводит к тепловому удару;

пожилые люди - есть риск развития гипертонического криза.

Но и вполне здоровым людям не помешает быть начеку, особенно если в наличии следующие факторы риска:

лишний вес: избыточные жировые отложения, а именно в области живота и талии, увеличивают нагрузку на сердце и сосуды;

вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем): негативно влияют на состав крови — препятствуют ее насыщению кислородом, провоцируют тромбообразование;

высокий уровень холестерина: это чревато образованием бляшек в сосудах, риском их закупорки;

сидячий образ жизни: гиподинамия снижает адаптационные возможности организма, повышает риск развития ишемической болезни сердца.

Кстати, **пол** в некотором роде тоже может быть фактором риска — согласно исследованиям, мужчины реагируют на жару хуже, к тому же у них выше вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний (впрочем, женщины после наступления менопаузы уверенно их «догоняют»).

Итак, как вести себя в жару

Понятно, что с климатом не поспоришь, но в нашем арсенале немало способов обеспечить более комфортное и, главное, безопасное для нашего здоровья существование в эту горячую пору.

1. **Питье.**

Здесь важно соблюдать меру — достаточно около 2 литров в день, а вообще ориентируйтесь на свои ощущения и организм, пейте столько, сколько Вам хочется, но, важно, чтобы эта жидкость была правильная. Употребление алкогольных, газированных напитков, напитков с кофеином, ведет к дополнительной нагрузке на сердце и сосуды. Целесообразней всего употреблять **негазированную минеральную воду**, которая не только утолит жажду, но и поддержит нормальный солевой баланс Вашего организма. Основной объем воды лучше пить по утрам и вечером, в это время суток Ваш организм имеет возможность «запасти» влагу в тканях.

2. **Питание.**

Избегайте переедания тяжелых продуктов: мяса, кондитерских изделий, грибов. Больше употребляйте овощей и фруктов. В сильную жару сделайте предпочтение холодным первым блюдам: свекольнику, окрошке. Важно питаться небольшими порциями и не переедать.

3. **Водные процедуры.**

Принимайте прохладный душ, практикуйте мокрые обтирания. Рекомендовано вечером принимать ванны с настоями трав-антисептиков (ромашки, чистотела, череды), они отлично дезинфицируют кожу. Купание в открытых водоемах тоже не возбраняется, но только не в самую жару (можно «заработать» солнечный удар), резко заходить в холодную воду также не рекомендуется — резкий перепад температур провоцирует спазм сосудов.

4. **Просторная светлая одежда из натуральных тканей.**

Одежда из хлопка, льна — в ней тело хорошо дышит и не сильно нагревается на солнце. Гигроскопичные ткани не затрудняют испарение влаги и не раздражают кожные покровы. **Головной убор — обязателен!**

5. **Избегать «жарких часов».**

Нежелательно пребывание на улице с 12:00 до 16:00, когда солнце наиболее агрессивно. Стоит пересмотреть свой распорядок дня и перенести какие-то дела на ранее утро или вечер. Если все же пришлось выйти в «пекло», по возможности держитесь в тени.

6. **Не перетруждаться:** это касается дачных трудов, длительных прогулок, а также физических упражнений. В жару их лучше исключить!

Пути к прохладе

Чтобы эффективно снизить температуру в помещении, можно задействовать:

кондиционер - быстро и приятно охлаждает... **НО** и до простуды недалеко! Чтобы избежать этого, не стоит гнаться за резким контрастом жара-холод, температура в комнате не должна отличаться от уличной больше чем на 10 градусов. В любом случае не стоит ставить слишком низкий градус: зона комфорта — примерно +20... +24 °С. Также нельзя находиться непосредственно под потоком холодного воздуха. Вообще, современные модели кондиционеров позволяют направлять «арктический бриз» вверх, и это разумно — более тяжелый холодный поток будет опускаться вниз, обеспечивая естественную циркуляцию воздуха в помещении. Однако это не значит, что комната не нуждается в проветривании!

вентилятор - способен создать «прохладительный» эффект за счет движения воздуха. Но температуру он не снижает, поэтому почувствовать облегчение можно, только находясь непосредственно перед дующим агрегатом. Впрочем, большой выбор моделей вентиляторов: напольные, настольные, настенные, потолочные — позволяет решить эту проблему. Особенно хороши потолочные вентиляторы с широкими и длинными лопастями, способными создавать весьма ощутимые и мощные воздушные потоки. Минус вентиляторов — гоняя воздух, они придают «ускорение» и пыли, осевшей на мебели или потолке, что опасно повышают качество микроклимата помещения, что немаловажно — ведь здоровью вредит не только горячий, но и чрезмерно сухой воздух, который сушит слизистые оболочки и препятствует попаданию кислорода в систему кровообращения.

Полезный и комфортный для дыхания, ионизированный воздух, необходим для астматиков, аллергиков и сердечников. А также — офисных работников: известно, что постоянно включенные компьютеры сжигают кислород.

форточка - дешево и сердито. Этот древний способ охлаждения актуален и сегодня — сквозное проветривание, действительно эффективно. Однако может стать причиной болезней. Самые «популярные» последствия сквозняка — ОРВИ, ангина, отит, герпес.

Впрочем, их можно избежать, если на время проветривания покинуть помещение.

Дополнительно охладить комнату, особенно расположенную на солнечной стороне, могут такие меры, как использование для окон специальной светоотражающей пленки и закрывание их на весь день. Свежий поток воздуха стоит впустить лишь вечером, когда спадет жара.

Здоровья Вам, оберегайте близких!!!

Заместитель директора по безопасности О.И. Безматерных