Несколько советов валеолога на лето.

 Пришло лето, и пришла жара, когда температура воздуха повышается выше +25°С, при этом значительно увеличивается нагрузка на организм человека и требуется серьезная коррекция обычного поведения. Что может помочь в борьбе с изнуряющей жарой? Как перенести ее с наибольшим комфортом?

 Эти несколько советов помогут Вам сохранить  хорошее самочувствие летом

 Первое, что важно сделать — ограничить пребывание на солнце, особенно с 10:00 до 16:00. В это время постарайтесь 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 находиться либо на работе, либо дома.

 Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из легких натуральных тканей, желательно светлую. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду — абсолютная ошибка. В такую жару не надо раздеваться. 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 тепловой удар происходит в основном, когда нагревается голова. Головные уборы  обязательно должны защищать от солнца уши и шею.

 Также важно использовать солнцезащитные очки, а на открытые участки кожи наносить солнцезащитные средства.

 Окна, выходящие на солнечную сторону, днем держите закрытыми. Избегайте сквозняков, а при наличии кондиционера, поддерживайте температуру воздуха в помещении не ниже +23°С.

 В жаркую погоду физические нагрузки желательно снизить до минимума, не занимайтесь активным спортом. Старайтесь сохранять эмоциональное  спокойствие, любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

 При покупке продуктов проверяете условия хранения и сроки годности скоропортящихся продуктов питания. Следите за температурой в домашних холодильниках, старайтесь поддерживать температуру не выше +5°С. Безусловно, летом нужно есть меньше, но все  же еда должна быть полноценная. Откажитесь от жирной, острой, копченой и жареной пищи. Употребляете больше овощей и фруктов, из белковой пищи отдавайте предпочтение рыбе, кисломолочным продуктам, белому куриному мясу. Готовьте еду на пару, отваривайте или запекайте.

 Также в летний период для организма человека очень важно получить достаточное количество жидкости. Торговля повсеместно предлагает охлажденные напитки очень широкого ассортимента, а в домашних холодильниках хранится бутылочка холодненькой воды. Но использование для утоления жажды холодных напитков и воды – это самое распространенное заблуждение, которое может иметь негативные последствия. Холодная жидкость, коснувшись неба, может вызвать спазм сосудов головного мозга и, как следствие, головную боль. Также, попадая внутрь организма, холодная жидкость повышает температуру тела. Самым лучшим напитком для охлаждения организма и утоления жажды был и остается не очень горячий  зеленый чай. Примером тому служат вековые традиции стран Азии и Индии. Зеленый чай усиливает потоотделение, а именно при испарении пота с поверхности кожи и происходит настоящее охлаждение организма. Чай не должен быть обжигающим, он должен быть в меру горячим! А вода для питья  должна быть теплой! Отлично  утоляют жажду  различные  морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой, с лимонным  соком или парой капель мятного  масла. Спасает в такую погоду и исконно русский напиток – квас. А вот от кофе лучше отказаться, так он в жару повышает утомляемость, действует как мочегонное. То же самое относится и к сладким газированным напиткам, которые создают только видимость утоления жажды. И помните, что пить следует, не дожидаясь жажды, пейте регулярно и понемногу, а не редко и большими порциями. Организму трудно пропустить через себя большой объем жидкости сразу, это значительная нагрузка на сердце и на почки. Вечером очень важно употреблять жидкость примерно за 2-3 часа до сна. Ночью обменные процессы замедляются и почки работают не так активно. Напившись воды на ночь, вы рискуете проснуться с отеками.

#  Еще пара действенных советов: Хороший долговременный  эффект, как ни парадоксально, дает  горячий душ: горячая вода расширяет сосуды, благодаря чему улучшается теплообмен. Приняв утром горячий душ, вы будете бодры и энергичны весь день.

#  В борьбе с жарой также помогает  ароматерапия. Лавандовое, мятное,  грейпфрутовое,  лимонное масла обладают освежающим эффектом.  Можно носить с собой платок, пропитанный такими маслами, либо чуть – чуть капнуть масло на ладони и растереть. Иногда подносите их к лицу и вдыхайте аромат.

#  Если с вами кому то  стало плохо, помогите ему перебраться в тень, уложите,  немножко  приподняв  ноги, расстегните одежду, дайте понюхать нашатырного спирта, положите холодный компресс на голову, дайте воды, можно слегка подсоленной. Если пострадавшему не станет лучше, вызывайте  «скорую».

#  Но все же,  не смотря на все неудобства – жара, это составляющая лета, которого мы всегда так ждем каждый год. Поэтому, используя наши рекомендации, проведите его с пользой и удовольствием.

# Елена Кундро, фельдшер-валеолог Сморгонского зонального ЦГЭ