

Автор: В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Мы всегда с большим нетерпением ждем лето, но с его приходом сталкиваемся с новыми проблемами, связанными с жарой. Отделение общественного здоровья Речицкого ЗЦГЭ в очередной раз напоминает о том, как пережить жаркие дни, когда термометр показывает более +25°С и не пострадать.

- Избегайте долгого пребывания на открытом солнце, если есть возможность укрыться в тени — укройтесь.
- Выбирайте правильную одежду, она должна быть светлых тонов, свободного кроя и обязательно из натуральных тканей (из хлопка, льна или шелка). Синтетическая или темная одежда создаст парниковый эффект и приведет к быстрому перегреву. Не забывайте о головном уборе. Панамы, шляпы и кепки светлых расцветок будут в самый раз.
- Соблюдайте питьевой режим, с целью предупреждения обезвоживания пополняйте запасы жидкости в организме. Во время жары выпивайте в сутки 2,5-3 литра чистой воды или негазированной минеральной воды, которая восполнит утрату не только жидкости, но и минералов.
- Принимайте летний душ, тогда температура воздуха покажется немного ниже. Не ныряйте в холодную воду. Это не принесет облегчения, а только создаст серьезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.
- Избегайте тяжелой пищи, не ешьте жареного, жирного мяса, соленой пищи (соль задерживает воду в организме и ухудшает теплоотдачу), не переедайте. Отдавайте предпочтение фруктам, ягодам, овощам и рыбе.
- Не покупайте скоропортящиеся продукты – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.
- Уменьшите физическую активность, перенесите, по возможности, физическую работу на утро или вечер. Длительные прогулки, поднятие тяжестей, работа на огороде могут привести к тепловому удару. Находитесь под солнцем не более 15-20 минут.
- Откажитесь от вредных привычек, не употребляйте алкоголь, он только усилит обезвоживание, не курите, ведь курение ухудшает сердечно-сосудистую работу, препятствует снабжению крови кислородом и сгущает её.
- Не сидите под кондиционером. Контраст температур на знойной улице и в прохладном помещении очень велик. Такие перепады опасны для здоровья.

Если вы все же почувствовали слабость, головную боль, головокружение, тошноту,

озноб, нужно обязательно обратиться за медицинской помощью. Вполне возможно, эти симптомы свидетельствуют о тепловом ударе, который опасен для здоровья, а порой и для жизни.