

Для летней поры характерны периоды жаркой погоды, когда температура воздуха повышается выше $+25^{\circ}\text{C}$. При этом значительно увеличивается нагрузка на организм человека и требуется серьезная коррекция обычного поведения.

Первое, что важно сделать - ограничить пребывание на солнце, особенно с 10:00 до 16:00. Одежду нужно носить из легких натуральных тканей, лучше светлую. Головные уборы обязательно должны защищать от солнца уши и шею. Также важно использовать солнцезащитные очки, а на открытые участки кожи наносить солнцезащитные средства. При необходимости пешего перемещения укрыться от солнца вам поможет обычный зонтик, создавая над вами мобильную зону затенения. Окна, выходящие на солнечную сторону, днем держите закрытыми. Избегайте сквозняков, а при наличии кондиционера, поддерживайте температуру воздуха в помещении не ниже $+23^{\circ}\text{C}$. Физические нагрузки на период жары нужно снизить до минимума.

При покупке продуктов проверяете условия хранения и сроки годности скоропортящихся продуктов питания. Следите за температурой в домашних холодильниках, старайтесь поддерживать температуру не выше $+5^{\circ}\text{C}$. 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.

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.

Во - первых, холодная жидкость, коснувшись неба, может вызвать спазм сосудов головного мозга и как следствие головную боль.

Во - вторых, попадая внутрь организма, холодная жидкость вызывает быстрое охлаждение внутренних органов и для компенсации дисбаланса температур между поверхностью кожи и внутренними органами, вырабатывается дополнительное тепло. То есть холодная жидкость в итоге 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 и 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!

В жаркую погоду очень важно употреблять достаточное количество жидкость для покрытия потребностей организма, для этого существует способ расчета: в жару – 40 мл на 1 кг массы тела (в прохладную погоду 30 мл на 1 кг массы тела).

Хорошо добавить в свое меню свежие овощи и фрукты. Жидкость из них будет высвобождаться постепенно и в течение долгого времени подпитывать организм влагой.

Помните, что пить следует, не дожидаясь жажды. Соблюдайте питьевой режим - 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, которым ее нужно будет вывести. Всегда нужно иметь с собой бутылку с водой, особенно в жару! Пить следует медленно, маленькими глотками!

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.

Соблюдение этих простых правил поможет вам сохранить хорошее самочувствие в любую погоду!

Врач-гигиенист

А.И. Зинович