

# Секреты спасения в жару

Важная составляющая безопасного поведения в жару – это минимум пребывания под прямыми солнечными лучами.

В жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, он теряет много влаги, поэтому пить надо не меньше 2,5-3 литров жидкости в день. Только не стоит употреблять сладкие газированные напитки – они не утоляют жажду. В жару лучше всего пить просто воду. Можно воду с лимоном. Лимон нужен не только для вкуса, но и для разжижения крови. От обезвоживания может случиться сгущение крови и, как следствие, опасная штука — тромбоз.

Ни в коем случае нельзя в жару носить синтетическую и обтягивающую одежду. Синтетика, словно панцирь, закрывает кожу, не позволяя ей дышать. Особенно это касается вещей, плотно прилегающих к телу – платьев, облегающих блузок, рубашек. Летом «круговорот воды в теле» происходит очень активно и пот, выделяемый телом при движении, должен так же активно испаряться. Синтетическая одежда не пропускает влагу и, таким образом, мы целый день вынуждены чувствовать себя дискомфортно. Кроме того, краски, используемые производителем для придания вещам ярких оттенков, под влиянием влажности и высокой температуры могут негативно повлиять на кожу и вызвать сыпь и аллергию. Если не хотите стать постоянным пациентом врача-дерматолога, забудьте об одежде из искусственных материалов.

В жару лучше отказаться от занятий спортом. Физические нагрузки увеличивают теплообмен в 5 раз, что может привести к обезвоживанию организма. Высокая температура воздуха и без нагрузок ускоряет кровообращение, учащает сердцебиение и увеличивает потоотделение. А если еще и тренироваться в жару, процессы эти многократно увеличиваются, из-за чего организм испытывает стресс. В общем, от таких тренировок больше вреда, чем пользы.

Из-за жары содержание кислорода в воздухе сокращается, и человеку становится все труднее дышать. Единственный способ справиться с этой ситуацией – стараться не выходить на улицу в самые жаркие часы – с 12.00 до 16.00.

Спасти от жары и освежить организм помогут водные процедуры. Гуляйте возле воды, чаще ополаскивайте руки и лицо, а также принимайте душ два раза в день – это необходимый минимум в такую погоду.

Обязательно надевайте головной убор. Ткань защитит голову от прямого воздействия солнца.

Откажитесь от сигарет. Никотин сужает кровеносные сосуды и вызывает повышение артериального давления, которое и так в жару повышенное.

Откажитесь от алкоголя. Жаркая погода способна сделать его употребление смертельным. В жаркую погоду расширяются сосуды,

учащается сердцебиение, начинается активное потоотделение, призванное охладить тело. Алкоголь сильно повышает кровяное давление. Создается дополнительная нагрузка на сосуды и сердце, и без того вынужденные активно работать для обеспечения процесса охлаждения тела. Высокое давление, особенно у пожилых людей или тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, может спровоцировать инсульты и инфаркты. Практически вся жидкость начинает выводиться из организма в виде мочи. Жидкости на потоотделение уже не хватает. Происходит обезвоживание. Потеря 20-25% воды является смертельной, болезненные расстройства наступают при потере 10% от общего количества воды в организме.

Основные симптомы обезвоживания – сильная жажда, низкое количество мочи и ее темно-желтый цвет, переутомление, слабость. При тяжелой форме обезвоживания – помрачение сознания, слабый пульс, снижение артериального давления, синюшность кожи и слизистых.

Также употребление алкоголя сильно повышает риск получения травм и гибели – так, например, алкогольное опьянение становится причиной 40% смертей в воде.

Соблюдайте простые правила, чтобы чувствовать себя комфортно даже в жару!

Заведующий отделением  
информационного обеспечения и  
здорового образа жизни  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова