

Как перенести жару?

Все мы ждем лета и жаркой погоды. Но жара приходит всегда неожиданно. И даже те, кто любят жару, жалуются порой на её изнуряющий зной. А что делать взрослым, которые плохо переносят жару? Есть небольшие, но действенные секреты, которые помогут вам перенести жару и сохранить здоровье.

1. Важная составляющая – минимум пребывания под прямыми солнечными лучами, особенно в пиковое время – с 12 до 16 часов, когда солнце припекает очень сильно. В это время не стоит идти на пляж, планировать прогулки в городе, а также заниматься спортом.

2. В жаркую погоду в организме человека нарушается водный баланс, теряется много влаги, поэтому надо пить не менее 2-2,5 литров жидкости в день. Но не стоит употреблять газированные напитки и пиво – они не утолят жажду. Отлично утоляют жажду морсы из ягод с кислинкой, вода с лимонным соком, негазированная вода, зеленый чай.

3. Переходите на облегченное питание. Овощные салаты, нежирная рыба, ягоды-фрукты. Легкая пища лучше усваивается, не заставляя работать желудок на максимальных оборотах. Сытное мясо оставьте для более холодных времен.

4. Выбирайте одежду из легких натуральных тканей (хлопка, льна, шелка) светлых тонов и непрлегающих силуэтов, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен. Выходя на улицу, необходимо надеть легкий головной убор, а также взять с собой бутылку с чистой водой.

5. Спаситься от жары помогут также водные процедуры. Чаше ополаскивайте руки и лицо холодной водой или принимайте душ. Теплый душ или ванна (не выше 30 °С) помогут наладить естественную терморегуляцию.

6. Если дома жарко, а кондиционера нет, можно набрать полную ванну холодной воды, оставив дверь в санузел открытой. Это поможет немного охладить воздух и сделает его не таким сухим.

7. В жару откажитесь от сигарет и алкогольных напитков. Они, как известно, неблагоприятно влияют на сосуды и поднимают артериальное давление. Поэтому риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов возрастает многократно.

8. Если все же на улице вам станет плохо (появится головокружение, тошнота, слабость и учащенное сердцебиение), сразу же уйдите с солнцепека в тень. Зайдите в любое прохладное помещение (магазин, аптеку), присядьте, попросите воды. Не стесняйтесь: думайте о здоровье и самочувствии. Лучше попросить незнакомых людей о помощи, чем упасть в обморок. Дома прилягте, накрыв голову влажным полотенцем. Если быстро все не пройдет – обратитесь к врачу.