



Літо в останні роки змушує людей шукати порятунку від спекотної, сухої і сонячної погоди. Літня спека приносить дискомфорт, виснажує і може нашкодити здоров'ю. Як пережити спекотні дні, перебуваючи в офісі, вдома, в транспорті, на вулиці?

Аномальна спека негативно впливає на здоров'я людини. Слід побоюватися таких впливів спеки на організм, як тепловий і сонячний удар.

Пропоную вам взяти на озброєння прості поради, які допоможуть адаптуватися до аномальних проявів літа зберегти сили для повсякденних справ і, головне, вберегти здоров'я в спекотні дні:

- щоб уникнути небажаного впливу високих температур на організм потрібно намагатися без особливої потреби не виходити на вулицю під час найбільшої сонячної активності: в період з 11-ої до 17-ої години дня;

- якщо вийти все-таки потрібно, одягніть просторий світлий одяг із натуральних тканин, не забудьте легкий головний убір і обов'язково візьміть із собою пляшку негазованої мінеральної води.

- важливим чинником щодо підвищення витривалості організму є правильний режим харчування.

Для запобігання зневоднення організму в спеку треба пити більше чистої води, краще вживати мінеральну воду з вмістом калію, кальцію і магнію. При вживанні мінеральної води потрібно пам'ятати, що чим більше в ній мікроелементів і солей, тим обережніше потрібно підходити до її вживання. Якщо в мінеральній воді не більше грама солей на літр, то її можна пити часто, а якщо концентрація середня або висока, тоді вживання потрібно обмежити і пити тільки за призначенням лікаря. Інформація про те, які солі і в яких кількостях міститься у воді, можна прочитати на упаковці. Адже небезпека аномальної спеки не тільки в зневодненні організму, але також і втраті солей, які виводитимуться разом з потом. Протягом спекотного часу краще рідини багато не вживати, а їжте водомісткі овочі та фрукти, наприклад помідори, кавуни, дині, огірки. А основний обсяг води пити увечері і вранці. В цей час організм має можливість зберегти вологу в тканинах. Слід багато пити не менше 1,5 - 3 літри рідини на день. Рекомендовані напої: вода із соком лимона, теплий зелений чай без цукру, компоти й морси.

А ось від солодких газованих „прохолодних напоїв“ типу кока-коли, спрайту і лимонадів треба відмовитися. Неприємне відчуття від спеки вони не знімають, а ось ускладнити роботу нирок і печінки можуть. Уникайте напоїв, які містять кофеїн і самої кави – вони зневоднюють організм.

В спеку важливими пунктами є не тільки зниження калорійності їжі та збільшення кількості рідини, а і правильний розподіл приймання їжі впродовж дня – потрібно розподілити основний об'єм та калорійність їжі, головним чином, на сніданок та вечерю, розвантаживши обід. Потрібно їсти легку їжу: овочі, фрукти, відварені рибу та птицю. Бажано повністю виключити зі свого раціону жирні, смажені й солодкі страви. Замість гарячих страв необхідно віддавати перевагу холодним стравам. Наприклад, окрошка і холодні овочеві супи.

Слід уникати вживання спиртних напоїв, зокрема й пива, оскільки вони уповільнюють обмінні процеси в організмі. Холодне пиво охолоджує лише на короткий час, але потім в організмі залишається лише алкоголь. Щоб позбутися алкоголю, організм використовує запаси води – зневоднюється.

Шкідливо палити в спекотну погоду, оскільки нікотин звужує судини і підвищує артеріальний тиск.

У приміщенні з кондиціонером уникати переохолодження організму, не знижуйте температуру повітря нижче 22 градусів. Улітку майже всі застудні захворювання пов'язані з неправильним використанням кондиціонерів та зловживанням холодними напоями й морозивом.

Бажано уникати надмірних занять спортом і фізичними вправами під час аномальної спеки, краще відпочивайте в тіні на пляжі, замість того, щоб бігати або крутити педалі тренажера.

Як себе вести, якщо хтось поруч із вами відчув себе погано або втратив свідомість?

- Вивести людину з сонця в тінь або в більш прохолодне приміщення;
- шляхом підняття голови поліпшити відтік крові;
- зняти тісний одяг та охолодити тіло у вологе простирадло чи полотенцем. Бажано слідкувати, щоб охолодження не було різким;
- покласти вологий прохолодний компрес на голову;
- давати людині якомога більше пити – прохолодну мінеральну воду, міцний солодкий чай;
- якщо стан продовжує погіршуватися – викликати швидку допомогу.

Дотримуйтеся простих правил порятунку від спеки та радійте життю.

(підготовлено за матеріалами інтернет-видань )