

# Жаркая погода

26.06.2015

Жара – это неизбежное явление летом. Она доставляет массу неудобств и вызывает у всех один вопрос – как пережить жару без вреда для здоровья.

После долгой зимы все мы с нетерпением ждем теплые и солнечные дни. Но с долгожданным теплом приходит невыносимая жара. Высокая температура воздуха вызывает массу неудобств. Во-первых, это повышение давления. Для людей с заболеваниями сердца и гипертоникам находиться на солнце просто опасно для жизни. Во-вторых, в жару мы сильно потеем, а это не самое эстетическое зрелище. В-третьих, наша одежда быстро пачкается. В-четвертых, под воздействием высоких температур наш мозг работает менее активно, а во время трудовых будней это значительно снижает работоспособность и чревато неприятностями.

Наш организм нормально может переносить температуру воздуха в пределах 25-32 градусов. К сожалению, в последние пять лет мы такую температуру наблюдаем только весной и то недолго. Поэтому нам не остается ничего другого, кроме как научиться приспосабливаться к жизни в «горячих» условиях.

Пережить жару без проблем для здоровья можно, если выполнять несложные рекомендации. Поверьте, они существенно облегчат вам жизнь.

Пейте много воды. О том, что для здоровой жизни нужно выпить в день 1,5 л водички знают многие. Но в жару количество потребляемой жидкости желательно увеличить в 2 раза. Пейте в любой момент, ваш организм не должен испытывать жажду. Безусловно, лучше отдать предпочтение чистой воде. Но, если вам в больших количествах пить ее тяжело – не беда. Замените ее морсами, компотами из фруктов, несладким чаем. Запомните одно важное правило – газированные напитки пить нельзя, потому что они не способны утолить жажду. А соответственно не смогут помочь вам пережить жару.

Когда на улице очень жарко, из одежды хочется носить только модный купальник и вьетнамки. Такой наряд вряд ли оценят на работе. Чтобы облегчить себе жизнь выбирайте качественную одежду из натуральных тканей. В ней ваша кожа сможет «дышать», а в популярной ныне синтетике она находится словно под пленкой. От этого ваше тело быстро перегревается. По возможности, на вашем теле должно быть как можно меньше одежды, поэтому замените брюки юбкой, а футболки на майки и топы.

В жаркое время года лучше пересмотреть свое питание. Откажитесь от соленой, жирной и жареной еды. После нее безумно хочется пить. Картошка фри, пельмени и беляши не только испортят вам фигуру, но и обеспечат вам на длительное время чувство дискомфорта. Намного лучше вы будете себя чувствовать питаясь легкими супами и овощными салатами.

Два раза в день побалуйте себя контрастным душем. Используйте освежающие средства для купания, например с экстрактом мяты. Всегда носите с собой влажные салфетки и термальную воду в флакончике. Освежайте свое тело и лицо в течение дня – это позволит вам чувствовать себя комфортнее.

Не нагружайте свой организм в жару физической работой. Ваш пульс в это время и так сильно учащен, не стоит гробить свое сердце. По возможности выполняйте тяжелую физическую работу с утра. Возможно придется для этого просыпаться очень рано, но для сохранения здоровья можно потерпеть.

Забудьте о диетах, когда на улице температура под сорок. Диета обессиливает весь организм, в жару это может привести к обморокам или еще более тяжелым последствиям. Питаясь овощами и выпивая много воды в день вы и без диет похудеете.

Не пейте алкогольные напитки и не курите. Забудьте о сладостях, особенно о леденцах.

Пережить жаркое время реально в том случае, если вы будете бережно относиться к своему здоровью. Помните, что от солнечного и теплового удара не застрахован никто.

Анна Писковец

Управление по ЦАО Главного управления МЧС России по г. Москве

---

Адрес страницы: <http://yakimanka.mos.ru/safety-and-security/mes/detail/1965818.html>

---

[Управа района Якиманка](#)