**Как помочь организму в жару и что делать при палящем солнце.**

 Информация о сильной жаре и палящем солнце радует любителей загара и огорчает тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Но нужно быть внимательным обеим категориям людей: из-за высокой температуры учащается сердцебиение, повышается давление, сгущается кровь, обезвоживается организм. Это может [спровоцировать](https://bit.ly/3wimn7c) тепловой удар, образование тромбов даже у людей с железным здоровьем.

Рассказываем, как подготовиться, когда стрелка термометра приближается **к 30 градусам**.

Избегайте пекла

 На сосуды влияет много природных факторов, даже когда это не отражается на самочувствии: от нестабильного геомагнитного фона до повышенной температуры. Будьте максимально осторожны, если очень ждали жару и хотите загорать или гулять. Красивый оттенок кожи не стоит проблем со здоровьем. Нежелательно находиться на солнце с 12 до 16 часов: это касается как пляжей, так и прогулок в городе. По возможности находитесь в прохладной температуре.

 На улице стойте в тени, уходите под крышу остановки, периодически заходите в магазины и аптеки, которые остывают под кондиционером.



Переходите на легкий рацион

Большие нагрузки, которые испытывает организм, усугубляются усиленным пищеварением: это может привести к упадку сил и недомоганию.

Помогайте организму: [сократите](https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-30-pravilnoye-pitaniye-s-chego-nachat-chtoby-pokhudet-dlya-nachinayushchikh-menyu-na-kazhdyy-den-dlya-snizheniya-vesa) тяжелую, вредную, копченую, острую пищу. Пусть рацион состоит из холодных супов, зелени, салатов, нежирной рыбы и птицы, фруктов, ягод и овощей. Продукты, богатые белком, утоляют голод на долгое время и не дают переедать

В небольшом количестве допускается употребление соленых продуктов: соль [удерживает](https://bit.ly/3fkwzFq) воду, что становится профилактикой обезвоживания.

Одевайтесь свободно

Летом, особенно в жаркую погоду, лучше не надевать облегающие, кожаные, неудобные вещи. Выбирайте воздухопроницаемую одежду из натуральных тканей, льна и хлопка. Такие вещи могут впитывать влагу и пропускать воздух. Желательно надевать головной убор.

Уделяйте внимание ногам и стопам: в жаркие дни они отекают и опухают, появляется ощущение тяжести. Выбирайте обувь, которая не давит, не сжимает или ремешки которой не перетягивают ногу. В конце дня делайте расслабляющие ванночки: опускайте стопы в воду с морской солью и мятой.

Принимайте холодный душ

Если находитесь дома, наберите прохладную ванну и полежите несколько минут. Используйте [гель](https://sport24.ru/news/zozh/2021-01-29-kak-chasto-nuzhno-mytsya-gelem-dlya-dusha-s-mochalkoy-polza-i-vred-kak-vybrat-gel-dlya-dusha) или мыло на основе перечной мяты: это поможет чувствовать легкий охлаждающий эффект в течение нескольких минут после душа.

Вне дома охлаждайте точки пульса: запястья, шею, внутренние сгибы локтя, подколенные артерии и другие. Старайтесь чаще умываться прохладной водой.

Проветривайте помещение

Нужно открывать окна, когда воздух снаружи прохладней, чем в помещении, например, ночью. Иначе нет смысла гонять сухой воздух по квартире.

Используйте увлажнитель воздуха, положите на батарею смоченное прохладное полотенце или разбрызгивайте воду пульверизатором. Это поможет охладить воздух и сделать его менее сухим.

Пейте много воды

Помогайте почкам не допустить обезвоживания организма. Много споров на тему, какую пить воду: горячую или холодную. С [научной точки зрения](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22574769/) горячие напитки быстрее охлаждают организм, так как усиливают потоотделение. Но при высокой влажности пользы от горячих напитков почти не будет. Также не стоит налегать на ледяную воду, чтобы не навредить ротоглотке и не заболеть.



Важно пить именно чистую негазированную воду, отличным вариантом станет жидкость, в составе которой есть электролиты, витамины и минералы. Если вы не привыкли пить много воды, добавляйте в нее дольки лимона, апельсина, ягоды, мяту, пластинки огурца.

Пейте воду не только на жаре, но и дома или офисе: кондиционеры и вентиляторы ускоряют обезвоживание организма. Постарайтесь сократить количество кофе, алкоголя, газировки, лимонада: употребление негативно сказывается на сердце и сосудах, особенно в жаркую погоду.

Дополнительно

* используйте [солнцезащитный крем](https://sport24.ru/news/zozh/2020-08-28-kak-vybrat-sredstvo-dlya-zagara-i-ukhazhivat-za-kozhey-litsa-v-otpuske-kak-podgotovit-kozhu-dlya-zagara) c SPF 50;
* надевайте солнцезащитные очки;
* берите веер или портативный ручной вентилятор;
* носите с собой салфетки с нашатырем, мятные жвачки или леденцы.

Как распознать тепловой удар

Сильный перегрев организма происходит, когда тело долгое время не остывает и не восстанавливает нормальную температуру:

* многие получают слабый тепловой удар и даже не знают об этом. Это происходит, когда после длительного пребывания на сильном солнце вы чувствуете слабость, вялость, сонливость. Нужно умыться прохладной водой или принять душ и отдыхать;



* спутанность сознания, невнятная речь, раздражительность;
* сильное потоотделение;
* тошнота и рвота;
* покраснение кожи;
* головокружение и предобморочное состояние (звон в ушах, мушки перед глазами, ватные ноги);
* учащенное дыхание и пульс;
* повышенная температура тела: до 40 градусов;
* пульсирующая головная боль;
* сильная жажда;
* бледность лица, судороги, одышка.

Если на жаре стало плохо

Если после пребывания на солнце появилось головокружение, тошнота, сильное утомление и учащенное сердцебиение:

* сразу уйдите с солнца. Если находитесь не рядом с домом или офисом, зайдите в любое прохладное помещение, присядьте, попросите воды. Не стесняйтесь: думайте о здоровье и самочувствии. Лучше попросить незнакомых людей о помощи, чем упасть в обморок;
* снимите лишнюю одежду, расстегните воротник;
* протрите виски нашатырем, помашите им перед носом;
* дома прилягте и накройте голову влажным прохладным полотенцем;
* незамедлительно вызывайте скорую. Если тяжело стоять, лягте на бок, слегка приподняв ноги;

чтобы восстановить водно-солевой баланс, разведите чайную ложку соли на литр воды.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»