Как пережить жару

В разгаре лето, большинство из нас с нетерпением ждет солнечные дни, чтобы загорать, плавать, приятно проводить время на свежем воздухе. Надеемся, что природа не подшутит над нами, и приятная солнечная погода не перейдет в жару и духоту. Жаркую погоду могут плохо переносить маленькие дети, пожилые люди, беременные, а также страдающие ожирением, болезнями сердца, гипертонией и диабетом. Чтобы палящее солнце не убивало все удовольствие от лета, следуйте нашим советам, **как пережить жару.**

Чем опасна жара?

Жара приводит к сгущению в организме крови (а это грозит возникновением тромбов). Нагрузка на все системы организма при этом увеличивается. В жару снижается количество кислорода в воздухе, у человека наступает гипоксия – кислородное голодание. Даже практически молодые и здоровые люди в жару не чувствуют себя бодрыми, становится тяжело дышать, наваливается вялость и сонливость. Если вы метеозависимый человек или у вас вегето-сосудистая дистония, жара тоже может отрицательно повлиять на ваше самочувствие. Как же помочь своему организму пережить летний зной?

Что пить в жару?

Наш организм в жару быстро теряет воду. Особенно восприимчивы к обезвоживанию дети и пожилые люди. Чтобы не допустить обезвоживания организма, нужно пить столько раз, сколько хочется — до 3 литров в день. Вместе с потом наш организм теряет и необходимые соли и минералы – магний, кальций, цинк, поэтому чтобы восполнить их потерю, лучше всего пить минеральную воду, воду, подкисленную лимоном, фруктовые и овощные соки. Соки дают организму множество ценных микроэлементов и витаминов, поэтому в жару после них не хочется есть и мы ощущаем прилив сил и энергии. Пейте морсы, компоты из фруктов, зеленый чай (он великолепно тонизирует и хорошо утоляет жажду).

Пить лучше небольшими порциями, но часто. Тогда водный баланс в организме будет в норме, что благоприятно сказывается на здоровье и на красоте кожи.

Несколько советов:

- Не пейте ледяную воду – слишком холодная вода снижает кровоснабжение слизистой оболочки желудка, и организм должен будет потратить много энергии, чтобы нагреть её до температуры тела. Плюс можно простудиться — фарингит или ангина в жару не так уж редко встречаются.
- Чтобы охладить воду, лучше добавлять в неё кубики льда. Количество кубиков проще регулировать, достигая желаемой температуры воды.
- Не пейте во время еды, это затруднит процесс пищеварения и перегрузит желудок.
- Сладкие газированные напитки не способны утолить жажду, они только усиливают её. Поэтому в жару отдавайте предпочтение несладким напиткам.
- Избегайте пить в жару алкоголь и кофе, которые выводят из организма минералы и воду.
- Людям с гипотонией (низкое давление) для поддержки сердечно-сосудистой системы можно порекомендовать принимать настойку элеутерококка (но только не слишком много — не более 20 кап. в день).

Как питаться в жару

В жаркие летние дни желательно пересмотреть свое питание. Прежде всего уменьшите размер порций, к которым вы привыкли. Откажитесь от соленых, жирных и жареных блюд. После них сильнее хочется пить. Намного лучше подойдут легкие холодные супы (окрошка, свекольник), постное мясо и рыба, овощные салаты и фрукты.

Даже мороженое не столько охлаждает организм, сколько обременяет, так как это жирный продукт. В жару лучший десерт – фрукты и ягоды. А если все-таки хочется мороженого – отдавайте предпочтение фруктовым или ягодным сорбетам домашнего приготовления.

Помните и о том, что пищевые отравления летом случаются значительно чаще, чем в другие сезоны! Свежеприготовленная домашняя пища поможет их избежать. А вот купленных на базаре или пляже пирожков, чебуреков, беляшей, а также салатов с майонезом в заведениях общепита следует остерегаться.

Солнечное излучение

В жару даже короткая прогулка может привести к ожогу кожи. Поэтому необходимо использовать косметику для защиты от солнечного излучения. Ультрафиолетовое излучение UVA-диапазона, (длинноволновое УФ-излучение) не задерживается облаками или стеклом. Поэтому хорошо загореть можно не только под прямыми солнечными лучами, но и в тени, и при пасмурной погоде.

Берегите глаза от солнца

Длительное пребывание на солнце может вызвать раздражение конъюнктивы (фотоконъюнктивит), фотокератит — очень болезненный солнечный ожог роговицы, симптомы которого проявляются обычно спустя 6–12 часов после облучения, и усталость глаз. Многие негативные

воздействия солнца на глаза проявляются только спустя годы. Люди, не защищающие глаза от солнца, в пожилом возрасте страдают дегенерацией роговицы, катарактой.

Выбирая солнцезащитные очки, обращайте внимание, прежде всего, не на модные тренды, а на защитные свойства очков. Использование очков с дешевыми линзами без защитного фильтра может лишь навредить, поскольку тонирование защищает глаза только от чрезмерно яркого света, но не от вредного воздействия ультрафиолета.

Хрусталик здорового глаза выполняет функцию естественного фильтра. Когда мы надеваем очки с затемненными линзами, но без фильтра, зрачок, реагируя на слабую интенсивность света, расширяется, обеспечивая проникновение к сетчатке глаза значительно большего количества ультрафиолетовых лучей.

На качественных солнцезащитных очках должна присутствовать специальная маркировка, которая поможет сделать правильный выбор с учетом ваших потребностей. Уровень защиты обычно указывается во вкладышах, прилагаемых к очкам. Также в них имеется информация об условиях, в которых рекомендуется использовать очки (город, горы, водная гладь и т.п.).

Существует 5 категорий фильтров солнцезащитных очков с разной степенью затемнения и защиты от ультрафиолета:

- «0» – минимальная защита от ультрафиолета со светопропусканием 80–100%.
- «1» и «2» – светопропускание 43–80% и 18–43% соответственно. Такие очки рекомендованы для использования в условиях города, поскольку они защищают от ультрафиолета лишь частично.
- «3» – светопропускание 8–18%. Данный тип очков подходит для отдыха на пляже и на природе.

- «4» – светопропускание 3–8%. Очень темный фильтр, который предназначен для жарких стран и высокогорья.

Очки с фильтрами категорий «3» и «4» и от ультрафиолетового, и от инфракрасного излучения защищают глаза практически полностью.

Одежда и обувь

Выбирайте легкую свободную одежду светлых оттенков из натуральных тканей –

льна или хлопка, натурального шелка, чтобы ваше тело могло свободно «дышать». А вот синтетика создаст эффект теплицы. В солнечные дни следует носить легкий головной убор: соломенную шляпу, панаму, или платок, также из натуральной ткани. На время жары лучше отказаться от постоянного ношения высокого каблука. Не стоит усугублять состояние своих вен, им в жару и так некомфортно. Выберите босоножки на небольшом устойчивом каблуке или танкетке. Лучше всего для летней прогулки подойдут кожаные босоножки или шлепанцы.

Как не сгореть на пляже

Жара лучше всего переносится возле тихой реки, озера, у моря или на даче. Если вы приехали на море, то в первый день не загорайте на пляже более 30 минут. Увеличивайте время принятия солнечных ванн постепенно, почаще находитесь в тени. Чередуйте нахождение на берегу и в воде.

Посещение пляжа в полуденные часы не рекомендуется – в это время наиболее сильно ультрафиолетовое излучение, и вы можете легко получить ожог кожи, солнечный или тепловой удар.

Как перенести летнюю жару в городе

Если же летний зной застал вас в пыльном городе, то вот несколько советов:

- если температура в тени превышает 30°С, то лучше не выходить на улицу, особенно между 11 и 15 часами, когда солнце наиболее активно. В городе выбирайте всегда затенённую сторону улицы, носите с собой бутылку воды, не забывайте про головные уборы. Помните, что от теплового и солнечного удара не застрахован никто.
- чаще принимайте контрастный душ. Можно время от времени ополаскивать холодной водой руки до локтя и лицо. Или смочить платок холодной водой и набросить его сзади на шею.

Пережить жаркое время будет значительно проще, если вы станете бережно и внимательно относиться к своему здоровью. Прислушайтесь к своему организму и постарайтесь создать для него щадящий режим, используя наши советы о том, как пережить жару.