

Как помочь своему организму справиться с жарой?



Раскалённые воздух и асфальт – серьёзное испытание для людей в большом мегаполисе. Как помочь своему организму справиться с жарой.

Любое стрессовое влияние, будь то холод или аномальная жара, всегда отражается на нашей иммунной системе, ослабляя её. Наблюдается расширение кожных сосудов, усиливается потоотделение – это организм начинает усиленно отдавать тепло, чтобы охладить себя. Усиленное потоотделение влечёт за собой обезвоживание организма, которое приводит к сгущению крови, вследствие чего могут случаться инфаркты или инсульты. У людей с бронхолёгочными заболеваниями происходит учащение дыхания, человек ощущает острую нехватку кислорода, он в буквальном смысле начинает задыхаться. Кроме того, жара провоцирует стрессовые состояния, бессонницу, что также сказывается на здоровье человека.

В жаркую погоду каждый мечтает охладиться. Мы включаем кондиционер в комнате, пьём ледяную воду и покупаем мороженое, полагая, что это благоприятно скажется на нашем организме. Когда человек приходит с улицы, где температура +35, в помещение, которое охлаждено до +24, то появляется высокий риск возникновения простудных заболеваний.

Основная задача каждого из нас – помочь организму в аномальную жару. Надо быть внимательными и стараться избегать пика солнцепёка с 12.00 до 16.00, особенно если вы входите в группу риска. Проводить время лучше в тени или дома. Пить можно прохладные, но не ледяные напитки, лучше всего выбирать минеральную или подсоленную воду, потому что с потом организм теряет микроэлементы – натрий, калий и т. д. Пить воду стоит небольшими порциями, до 500 мл за один раз, равномерно в течение дня, ориентируясь на чувство жажды. Старайтесь употреблять лёгкую пищу – фрукты, овощи, салаты. Во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они смогут защитить голову от перегрева. Если захотите освежиться, то предпочтение лучше отдавать слегка прохладному или тёплому душу.

В жаркий сезон лучше надевать удобные вещи из натуральных материалов, в которых тело не перегревается, может дышать. Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет. Тёмные вещи поглощают солнечные лучи, быстрее нагреваются, что может вызвать тепловой удар.