

25–29 июля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Почему в жару так СИЛЬНО КЛОНИТ В СОН

Обезвоживание

Все мы знаем, как полезно пить чистую воду, но кто из нас изо дня в день системно соблюдает этот «ритуал»? Большинство людей пребывают в состоянии лёгкого обезвоживания практически постоянно, а в жаркую погоду это становится особенно заметно.

Нарушение водно-солевого баланса

С потом мы теряем жидкость, а также соли калия, кальция, магния. При нарушении баланса электролитов кровь становится гуще и сердцу приходится работать интенсивнее. А значит, и весь организм расходует больше энергии, вследствие чего хочется больше отдыхать.

Ускорение обменных процессов

Повышенная температура воздуха увеличивает частоту сердечных сокращений и скорость обмена веществ. Используя различные рецепторы на коже, организм получает информацию из окружающей среды и применяет её для синхронизации внутренних метаболических процессов. Пытаясь снизить температуру тела, весь организм начинает работать более интенсивно. Всё это быстрее истощает запас энергии, и мы чувствуем упадок сил.

Дополнительная нагрузка на МОЗГ

Мозг больше других органов страдает от перегрева. В жаркую погоду кровь приливает к голове, таким образом охлаждая серое вещество. Весь организм мобилизуется, перегоняя кровь, а затем переходит в режим экономии энергии. Поэтому может возникнуть резко желание спать.



Резкий переход с яркого солнца в тёмное помещение

Резкая смена окружения может обмануть мозг, заставив его подумать, что пришло время спать. Происходит лёгкий сбой циркадных ритмов и частичный синтез мелатонина, гормона сна, не тогда, когда нужно.

Падение давления

Расширение сосудов в момент повышения температуры тела ведёт к падению давления, что вызывает слабость и сонливость. Поэтому не только в жаркое летнее время, но даже после сауны, бани или солярия хочется отдохнуть.

Что делать, чтобы не допускать излишней затраты энергии

- Не допускайте обезвоживания. Важно пить воду ещё до появления чувства жажды.
- Старайтесь выходить на прогулки не в самый солнцепёк (в средней полосе — до 12:00 и после 16:00, южнее — до 10:00).
- В самую сильную жару выбирайте для выхода свободную одежду из натуральных «дышащих» тканей (хлопок, лён). Желательно с длинным свободным рукавом и с защитой головы (шляпа, бандана, платок и пр.) и глаз (солнечные очки, кепка).
- Лучше сократить усиленные тренировки, особенно силовые, идеально — пойти в бассейн или заниматься в крытых помещениях или в не самые «сильные» солнечные часы.

На прогулку или просто в дорогу можно брать минеральную воду с высоким содержанием натрия или солёные снеки, орешки — натрий задерживает воду и способствует предотвращению обезвоживания.