

23 - 30 июня 2023 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Для комфортного самочувствия большинству людей необходима температура окружающей среды от 20 до 25 °С. Отклонения в ту или другую сторону снижают работоспособность, увеличивают риски для здоровья.

Человек в процессе эволюции смог адаптироваться к изменению климатических условий. При повышении внешней температуры в организме включается механизм охлаждения – мы начинаем потеть. Но с возрастом или по причине хронических заболеваний у многих людей способность адаптации к резким колебаниям температур ослабевает, что может привести к резкому ухудшению здоровья. Особенно опасна жара для детей, ведь механизмы терморегуляции у них еще слабо развиты.

Ухудшение здоровья может спровоцировать не только жара, но и резкий перепад температуры. При низкой влажности жара переносится легче, но одновременно повышается риск обезвоживания. Высокая влажность усугубляет влияние высокой температуры, так как затрудняет испарение пота и охлаждение организма. При ветре жара переносится легче, но, в то же время, повышается риск простуды на сквозняке из-за разницы температур потоков воздуха.

## Какие органы страдают в жару?

При перегреве страдают все жизненно важные функции организма. Жара провоцирует расстройства кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нарушение обменных процессов, обострение хронических заболеваний: повышается артериальное давление, появляется головная боль, учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, сдавленности в груди, общая слабость.

Перегрев может вызвать обезвоживание и тепловой удар. Если появились головная боль и головокружение, слабость, покраснение кожи, одышка, холодный пот, тошнота, шум в ушах – следует без промедления обратиться за медицинской помощью!

## Как жара влияет на психику?

Жара – это стресс для организма. Из-за кислородного голодания страдает кровоснабжение мозга, и как следствие, ухудшается настроение, появляется бессонница, раздражительность, возрастает риск нервных срывов.

В жаркую погоду значительно снижается концентрация внимания и скорость реакции. Поэтому, по возможности, лучше воздержаться от дальних поездок на автомобиле и занятий, требующих внимательности.

## ОСТОРОЖНО! ЖАРА!

### Какие хронические заболевания могут обостриться в жару?

В группе риска находятся люди, имеющие хронические заболевания, люди с ослабленным иммунитетом, после перенесенных острых заболеваний или в период болезни. В целом в группе риска может оказаться любой человек, который не соблюдает меры предосторожности.

### Какие лекарства принимать в жару?

Людям, имеющим хронические заболевания, нужно заранее обсудить с врачом и при необходимости скорректировать дозы препаратов или лечение. Важно помнить, что многие лекарства могут непосредственно воздействовать на механизмы терморегуляции, потоотделение, расширение подкожных сосудов и, тем самым, на теплоотдачу. Нельзя назначать себе препараты самостоятельно!

Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями обязательно стоит контролировать потребление жидкости. При этом ее избыток также опасен, как и недостаток: употребление более 2 литров воды в день может стать серьезной нагрузкой для системы кровообращения.

### Как правильно охладиться в жару?

Чтобы легче переносить жару, нужно следовать простым правилам:

**Не выходите на улицу без особой надобности с 11.00 до 16.00 часов** во время максимальной солнечной активности.

Избегайте физической активности в слишком жаркие часы, носите летний головной убор, свободную светлую одежду из натуральных тканей. Старайтесь выходить в парки, скверы, где тень и прохладу дают деревья и водоемы. Для защиты организма от обезвоживания пейте в течение дня воду с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированную минеральную воду, компоты и морсы. Соблюдайте рекомендованный питьевой режим, исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

Находясь в помещении, открывайте окна, принимайте прохладный душ. Не следует включать кондиционер на низкие температуры, особенно после пребывания на жаре, допускать сквозняки, принимать очень холодный душ, пить холодные напитки.

Сократите время пребывания на солнце и в душных помещениях. Важно избегать переедания и не употреблять алкоголь, ограничить курение.

Помните: солнце коварно тем, что пик негативного влияния можно не заметить.