

Главный внештатный специалист по терапии и общей практике Минздрава России Оксана Драпкина о том, чем опасна жара и как правильно вести себя летом

Основная опасность жарких летних дней заключается в том, что высокая температура воздуха может способствовать перегреванию организма, то есть привести к обезвоживанию и тепловому удару, степень выраженности которого может варьировать, вплоть до потери сознания и нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Поэтому основные меры в жару должны быть направлены на предупреждение перегревания.

В жару следует носить легкую необтягивающую одежду из натуральных тканей, избегать длительного пребывания под прямыми солнечными лучами (особенно в период наиболее активного излучения с 11:00 до 17:00), постоянно использовать солнцезащитные кремы.

В помещении целесообразно пользоваться вентилятором или кондиционером. Температурный показатель должен быть комфортным. По возможности нужно увеличить количество водных процедур в течение дня, но вода не должна быть холодной, во избежание переохлаждения. Интенсивные занятия спортом в жару также лучше ограничить.

Из рациона рекомендуется исключить жирную/жареную пищу, лучше отдать предпочтение овощам, фруктам, нежирной рыбе, птице, холодным супам. Овощи и фрукты необходимо тщательно мыть, не покупать готовую еду с рук и соблюдать правила гигиены.

Крайне важно расширить питьевой режим. В жару следует увеличить количество потребляемой жидкости минимум в два раза, при этом избегать сладких напитков (соков, газировки) и отдать предпочтение чистой питьевой воде. Пить лучше в течение дня регулярно небольшими глотками, не дожидаясь чувства жажды.

Источник:

<https://minzdrav.gov.ru/news/2022/06/28/18945-glavnyy-vneshtatnyy-spetsialist-po-terapii-i-obschey-praktike-minzdrava-rossii-oksana-drapkina-o-tom-chem-opasna-zhara-i-kak-pravilno-vesti-sebya-letom>

<https://vocmp.oblzdrav.ru/glavnii-vneshtatnii-specialist-po.html>