



Управление здравоохранения Тамбовской области  
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

# Как вести себя летом

(памятка для населения)

*Долгожданная летняя пора неизменно приносит с собой зной, жаркое полуденное солнце и жару. В это время многие устремляются к водоемам, на пляж. Стараются максимально использовать солнечные дни, чтобы позагорать, искупаться в реке. Но не перестарайтесь!*

Люди даже не подозревают, как вредят собственному здоровью, часами жарясь на солнце. Напротив, многие уверены в пользе солнечных ванн, доверяя лозунгу: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!" Разумеется, солнечный свет во многом полезен. Лучи солнца укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение. Под воздействием ультрафиолета клетки начинают образовывать столь полезный для зубов и костей витамин "Д". Однако следует помнить, что лишь кратковременное дозированное воздействие УФ лучей пробуждает защитные силы организма. Длительное пребывание на солнце действует прямо противоположно - подавляет иммунитет, из-за чего болезни тут же просыпаются или напоминают о себе через некоторое время. Это не значит, что нужно вообще отказаться от общения с солнечными лучами, просто здесь, как и во всем, нужно соблюдать меру. Последствия чрезмерного увлечения загаром - в лучшем случае - это катастрофически быстро стареющая кожа, в худшем - рак. Кожа не прощает нанесенных обид.



***Каждый из нас, хоть раз в жизни, обгорал на солнце.***

***Как не допустить повреждения кожи?***

Прежде всего, постарайтесь не допустить солнечных ожогов. Перед тем, как пойти на пляж, обработайте кожу любым фотозащитным кремом, гелем, молочком. И не слишком долго находитеесь на солнце. Загорать лучше до 11 часов и после 16 часов. В это время солнце не вызывает ожогов. Если же вы собираетесь провести весь день на огороде, даче и работать там в полдень, то наденьте легкую, но закрытую одежду и обязательно головной убор. Если кожа все же покраснела, то попробуйте положить на обожженные места, намоченную в холодной воде и отжатую простыню, или полотенце. Вода, испаряясь, будет приятно охлаждать кожу, оказывая при этом и оздоравливающий эффект.

Особенно чувствительны к солнечной радиации дети. Поэтому не допускайте, чтобы они находились длительное время на солнце. Отправляя ребенка на прогулку, обязательно оденьте ему на голову кепку, панамку или косынку. Система терморегуляции у детей несовершенна и поэтому у них могут возникнуть перегревания, и даже тепловые удары, появляется головная боль, озноб, повышается температура до 39 градусов. В этом случае ребенка необходимо уложить в постель, положить холодный компресс на голову, вызвать врача.

***В жаркое время возрастает водная нагрузка на организм.*** Человек больше потеет, а, следовательно, больше теряет воды и эти потери надо восполнить. Среднесуточная норма воды для человека 1,5-2,5 литра. Причем, в жаркое время особенно важно соблюдение питьевого режима.

Не ограничивайте употребление жидкости, мотивируя это тем, что чем больше пьешь - больше потеешь. Потоотделение - естественный физиологический процесс организма, за счет

него происходит, и выделение вредных продуктов жизнедеятельности и идет охлаждение тела путем испарения воды с поверхности кожи. При недостатке воды происходит концентрация солей в моче, как следствие, повышается риск развития почечно-каменной болезни.

Если вы испытываете сильную жажду, не пейте сразу, как говорится, "залпом" много жидкости. Распределите ее на несколько приемов, пейте небольшими глотками в течение 15-20 минут и поверьте, вы, утолите жажду и выпьете гораздо меньше, чем за один прием.

В знойный день, когда жажду не "залить" ни водой, ни квасом, заварите себе чашку чая, лучше зеленого, без сахара. После первой же чашки вы не только утолите жажду, но и почувствуете прилив сил. А если предпочтете этот напиток всем остальным, создадите надежный барьер сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. Установлено, что содержащееся в зеленом чае вещество защищает наши клетки от воздействия вредных веществ намного лучше, чем другие антиоксиданты (в 100 раз эффективнее витамина "С" и в 25 раз - витамина "Е").

Но даже обычный горячий чай с лимоном - находка в жаркий день. Вначале он несколько повысит температуру тела и вызовет усиленное потоотделение, зато потом в течение продолжительного времени будет способствовать охлаждению тела и поддерживать водно-солевой баланс в организме. Соки - самый лучший и полезный напиток, хорошо утоляющий жажду. Лидирующее положение занимают кислые натуральные соки, такие как лимонный, апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный (из зеленых плодов), вишневый, сливовый, кизилловый. В состав соков входят витамины, минералы, органические кислоты. Наиболее ценными являются, конечно, свежавыжатые соки, но не менее полезны 100% пастеризованные соки промышленного производства. А вот сладкие густые соки - персиковый, абрикосовый, манговый, банановый, виноградный, наоборот, усиливают жажду.

Большинство сладких газированных напитков грешат завышенным количеством искусственных красителей, эссенции, ароматизаторов, сахара. О достаточном утолении жажды говорить не приходится.



***Больным с сердечной недостаточностью, отеками*** - всем, кому потребление жидкости резко ограничено, надо обязательно посоветоваться с врачом о том, какая для них допустима максимальная питьевая нагрузка.

Пожилым людям, гипертоникам, сердечникам необходимо уменьшить физическую, эмоциональную нагрузку, не переусердствуйте в работе на садовом участке в огороде лучше поутру или после 5-6 часов вечера. Следует воздержаться от купания в холодной воде, поскольку резкое колебание температур может вызвать спазм коронарных сосудов со всеми тяжкими последствиями: вплоть до развития инфаркта и острой коронарной недостаточности.

***Немного предусмотрительности, знаний, здравого смысла с вашей стороны - и вступившее в свои права лето принесет вам только радость и здоровье!***



## **ОПАСНАЯ ЖАРА**

(памятка для населения)

Лето - пора тепла и солнца. Нынешнее лето с лихвой одаривает нас этими щедротами. Но что таят в себе жаркие дни? Как выжить в мегаполисе летом? Как помочь человеку, которому стало плохо на солнце или просто в душном, жарком помещении?

Конечно, лучше всего на весь жаркий период выехать за город, где много зеленых насаждений и есть проточные водоемы. Но такая возможность, увы, есть далеко не у всех.

### **Как вести себя в жару?**

- Носите одежду из натуральных тканей, которая не препятствует дыханию кожи и не приводит к перегреванию организма
- При жажде пейте теплую воду – она намного лучше утолит жажду и не вызовет проблем с горлом
- Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками
- Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей - используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы
- Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается и организм становится более чувствительным к высокой температуре
- Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов
- Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма
- Чаще принимайте водные процедуры, что очистит поры и освежит тело
- Выпивайте в сутки не меньше 1,5 – 2.5 литров воды
- Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов



**Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.**