**Как помочь себе в жару**

Жаркое время года любимо многими. Можно загорать, купаться, гулять и наслаждаться летом. Однако, когда столбики термометров начинают ползти вверх, а за окном появляется марево от высокой температуры, лето перестает быть таким приятным.

Жаркая погода очень сильно сказывается на состоянии человека, причем по большей части негативно. Соприкасаясь с нашей кожей, горячий воздух нагревает ее. При повышении температуры тела головной мозг получает сигнал — и включается система терморегуляции. Охлаждение организма происходит при помощи следующих механизмов:

1. Перераспределение крови. Кровь, поступающая во внутренние органы, двигается к периферическим сосудам конечностей, таким образом, кровь быстрее отдает лишнее тепло.

2. Обильное потоотделение. Центр терморегуляции, находящийся в головном мозге, подключает потовые железы. Влага, испаряющаяся с поверхности тела, охлаждает его.

*Как реагирует организм?*

Жара неблагоприятно сказывается на состоянии человека. Наблюдаются следующие процессы в организме:

1. Обезвоживание. Обильное потоотделение, защищающее организм от перегрева, приводит к потере жидкости. Именно поэтому возникает жажда.

2. Нарушение водно-солевого баланса. Вместе с потом организм теряет микроэлементы. Снижается уровень магния, натрия, калия. Такие нарушения отражаются на работе сердца, нервной системы.

3. Гипоксия. Горячий воздух беден кислородом. В организме начинает развиваться гипоксия.

4. Нарушения в кровеносной системе. Недостаток жидкости приводит к сгущению крови. Возникает риск появления тромбов.

5. Проблемы с сердцем. Сердце страдает от дефицита кислорода и микроэлементов, также сердцу приходится работать с удвоенной силой, чтобы загустевшая кровь могла доходить до расширенных периферических сосудов. Повышается риск развития инфаркта.

6. Ухудшение мыслительной деятельности. От гипоксии и плохой циркуляции крови страдает головной мозг. Во время жары снижаются интеллектуальные способности, ухудшается память, падает концентрация внимания.

7. Нарушения в нервной системе. Ухудшается настроение, появляется нервозность, развивается агрессивность. Может появиться бессонница.

8. Снижение давления. На фоне расширения сосудов понижается давление. Сниженное давление приводит к появлению головокружений, обморокам.

*Кто в группе риска?*

В группу риска по развитию осложнений на фоне жары включены следующие категории населения:

* пожилые люди;
* беременные;
* дети (у них еще несовершенна работа системы терморегуляции);
* люди, страдающие сосудистыми и сердечными заболеваниями;
* курильщики (никотин усиливает гипоксию, ухудшает состав крови и способствует тромбообразованию);
* люди с избыточным весом;
* пациенты, у которых диагностированы эндокринные нарушения (особенно патологии щитовидной железы, сахарный диабет);
* любители алкоголя;
* люди с почечными заболеваниями;
* люди, в анамнезе у которых болезни органов дыхания, нервной системы.

*Что может усугубить влияние жары?*

Факторы усиливающие влияние жары на организм человека:

1. Высокая влажность воздуха;

2. Чрезмерные физические нагрузки;

3. Недостаточное вентилирование в помещении;

4. Ношение темной, плотной или грязной одежды;

5. Недостаток жидкости;

6. Несбалансированное питание (тяжелая, острая, соленая пища);

7. Злоупотребление спиртными, кофеинсодержащими напитками или сладкими газировками.

*Как помочь себе в жаркую погоду:*

1. Питьевой режим. Во время жары рекомендуется выпивать в сутки 2,5-3 л чистой воды.

2. Правильное питание. Предпочтение отдается фруктам, ягодам, овощам. Чтобы восполнить утрату магния, рекомендуется употреблять шпинат, орехи, гречку, кунжут. Для пополнения организма калием в меню вводят томаты, цитрусы, бананы, сухофрукты, клюкву.

3. Одежда из натуральных тканей. Все вещи должны быть светлыми и обязательно из натуральных тканей (из хлопка, льна или шелка). Не стоит забывать о головном уборе. Синтетическая или темная одежда создаст парниковый эффект и приведет к быстрому перегреву.

4. Ограничение нагрузок. Длительные прогулки, поднятие тяжестей, работа на огороде могут привести к тепловому удару. Не стоит пребывать под солнцем более 15-20 минут.

Если появляется слабость, одышка, учащенное сердцебиение, головокружение, тошнота, предобморочное состояние, необходимо немедленно обратиться за помощью к врачам. Такие симптомы могут указывать на тепловой удар. Чтобы нормализовать состояние, можно воспользоваться охлажденными салфетками. Их необходимо прикладывать к голове и шее, меняя по мере нагревания.

Материал подготовила инструктор-валеолог Защеринская Н.В.