



Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основной поставщик минеральных солей и витаминов. Фрукты можно употреблять в неограниченном количестве. Воду лучше пить кипяченую, остуженную до комнатной температуры, или негазированную минеральную. Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается

риск заболеть ангиной и ОРЗ в связи с тем, что происходит снижение иммунитета. Сладкие напитки тоже пользы не приносят. В стоп-лист врачей попали и соки, влияющие на вязкость крови — гранатовый и виноградный. А вот апельсиновый и грейпфрутовый в летнюю пору вполне подойдут. Но лучше всего — чай или вода с лимоном.

1. Избегайте прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.
2. По возможности ограничьте время нахождения на улице.
3. Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Ходите с зонтиком, не нужно этого стесняться. Зонтик прекрасно защищает от солнечных лучей.
4. В жару очень хорошо принимать теплый душ, после него жара покажется ниже, чем на самом деле.
5. Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и так тяжело. Жара — это уже нагрузка на сердце и сосуды.
6. Проводите меньше времени за рулем. Из-за жары значительно снижается способность водителя концентрировать внимание, нарушаются некоторые реакции и как следствие повышается количество аварий.
7. Доказано, что и умственная деятельность в жару неблагоприятно сказывается на нервной системе. Недаром в жарких странах придумали сиесту. Время, когда особенно жарко, больше 33°С — приблизительно с 12 до 5 вечера. Работоспособность организма снижается, таким образом организм защищает себя от перегрузок, и нужно ему в этом помогать.
8. Носите светлую просторную одежду.

9. Не стоит употреблять алкоголь, лучше ограничить курение или совсем отказаться от сигарет.

10. Во время жары не рекомендуется употребление пива и кофе, так как пиво вызывает обезвоживание организма, а крепкий кофе перегружает сосуды.

11. Постоянно увлажняйте помещение, разбрызгивая воду, при этом испаряясь, влага охлаждает воздух.

12. При любой возможности протирайте влажной салфеткой руки на всю длину, вплоть до подмышек.

13. Старайтесь ограничить употребление жирной пищи, так как жирная пища является согревающим продуктом, и рекомендуется к употреблению зимой.

14. Что бы вечером легче было уснуть, можно простынь и одеяло охладить, поместив их в морозилку.

15. Вечером держите возле кровати тарелку со льдом и сухое полотенце, поместив его на лед. Прикладывая ко лбу охлажденное льдом полотенце, поможет охладить голову и избежать головной боли перед сном.

16. Старайтесь использовать вентилятор, установив его тыльной стороной к окну, таким образом, вы обеспечите поток свежего воздуха.

17. В жаркую погоду гипертоникам и сердечникам необходимо регулярно принимать препараты, назначенные врачом. Люди, перенесшие инфаркт или инсульт, должны в жару принимать препараты, разжижающие кровь, и всегда носить с собой аспирин,

чтобы принять в случае приступа. Спасаться в холодной воде сердечникам не рекомендуется: может возникнуть спазм сосудов. По возможности режим дня у хронических больных в жаркое время года должен быть, как в жарких странах: активность только с 6 до 11 утра и с 5 до 9 вечера.

Вниманию диабетиков! У больных диабетом нарушается способность к потоотделению, они быстро обезвоживаются, уровень сахара растет. Необходимо иметь с собой все назначенные врачом препараты, кроме того, приходится иметь в виду, что при высокой температуре инсулин действует менее эффективно.