Медики предупреждают, что жара может негативно отразиться на самочувствии, особенно людей пожилых и страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Основную нагрузку по поддержанию постоянной температуры тела несут периферические сосуды, которые, расширяясь в жару, отдают избыток тепла, и потовые железы, обильно выделяющие влагу. Однако чрезмерное потоотделение опасно, потому что может привести к обезвоживанию организма. Поэтому старайтесь пить до полутора-двух литров в день минерализованной или слегка подсоленной воды, несладкие компоты, морсы, соки. Пить лучше понемногу, но часто, делая всего несколько глотков, так как чем больше пьешь, тем больше потеешь. Больным с сердечной недостаточностью, отеками и тем, для кого потребление жидкости ограничено, надо посоветоваться с врачом, чтобы определить максимально допустимую дозу прохладительных напитков.

В офисе жару поможет пережить использование ароматических эфирных масел: мяты, лаванды, лимонника, бессмертника, грейпфрута. Нанесите немного этой пахучей жидкости на край керамической тарелки или цветочного горшка. Испаряясь, масла помогут очищать воздух и улучшат ваше самочувствие.

Охлаждающими свойствами обладают огурец, дыня, арбуз, томаты, стебли сельдерея, грейпфрут.

Больные артериальной гипертензией реагируют на высокую температуру воздуха по-разному, так как болезнь имеет несколько типов. Но большинство гипертоников высокую температуру воздуха переносят с трудом, так как сердце работает с большой частотой и нагрузкой. При этом проявления заболевания усугубляются, артериальное давление повышается. Чтобы предупредить подобные реакции организма, надо точно соблюдать назначенный врачом режим и медикаментозное лечение. Причем во время жары это жизненно важно!

В жаркую погоду лучше уменьшить физическую и эмоциональную нагрузки, не переусердствовать на огороде или в саду. Работать на огороде лучше утром или после пяти-шести часов вечера.

Следует также предостеречь от купания в холодной воде, потому что резкое колебание температуры может вызвать спазм периферических и коронарных сосудов.

Практика показывает, что летом заболевания ангиной происходят чаще, чем в холодную погоду. Конечно, в жару всем хочется мороженого, окрошки со льдом. Однако тем, кто склонен к ангинам, у кого хронический тонзиллит, с холодным следует быть осторожнее. Немало в этот период случается и воспалений среднего уха, пневмоний. И виной тому – вентиляторы, кондиционеры, открытые окна в автомобилях.

Вот некоторые правила, которые следует соблюдать.

Нельзя детям находиться под прямыми солнечными лучами. Носите головные уборы из натуральных тканей с широкими полями, одежду из натуральных тканей светлых тонов и солнцезащитные очки. Находитесь в тени во время пика солнечной активности. Носите с собой бутылочку с негазированной минеральной водой. Не употребляйте алкоголь. Обильная еда и чрезмерные физические нагрузки могут спровоцировать тепловой удар. Чаще умывайтесь холодной водой, принимайте прохладный душ. Исключите кофе.