

Когда температура воздуха становится выше температуры тела, в организме человека меняются процессы терморегуляции, что дает высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому тем, кто любит жаркую погоду, следует принимать меры предосторожности.



Общие советы



Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов



Снизить физические нагрузки



Сократить потребление алкоголя



Отказаться от курения



Сократить количество пищи



Избегать поездок в общественном транспорте в жаркие часы



Выпивать 1,5-2,5 л воды в сутки (но <3л)



Выставлять температуру на кондиционере >23-26°



Чаще принимать душ (но не ледяной)



Прикрывать родинки и родимые пятна

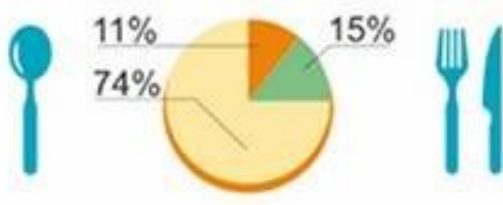


Носить легкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, и головные уборы

Советы по правильному питанию



Лучше есть небольшими порциями и чаще, например, устраивать три основных приема пищи и два перекуса



Ежедневный рацион должен включать:

- Углеводы: овощи, фрукты, каши
- Жиры: зелень, мясо, бобовые
- Белки: птица, рыба, молочные продукты



Мясные продукты лучше готовить целыми кусками, а не котлетами



Пить лучше всего:

- Зеленый чай
- Натуральный кефир
- Компот
- Воду (не холодную, можно с лимоном)



Отказаться следует от:

- Жареного
- Жирного
- Копченого
- Мучного
- Сладкого



Приобретая продукты питания:

- Обращайте внимание на срок годности
- Соблюдайте правила гигиены (продукты с рук лучше не покупать)



Прямых солнечных лучей следует избегать тем, кто:

- Перенес инфаркт или инсульт
- Страдает гипертонией, стенокардией, ишемической болезнью сердца
- Болен онкологическими заболеваниями
- Страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой



Советы для людей, имеющих проблемы со здоровьем
 Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями в период жары следует обратиться к врачу – может понадобиться корректировка лекарственной терапии

