

Опасности лета. Как в жару быть энергичным и здоровым

Советы «Белгородской правде» даёт врач Ольга Гусева



Фото: freepik.com

Порой зимними вечерами, шмыгая простуженным носом, мы мечтаем о лете, о времени, когда будем радоваться теплу и буйной зелени, чувствуя себя бодрыми и весёлыми. Но вот наступает лето, а ожидаемого прилива энергии почему-то нет, да и простудные болезни из сезона в сезон плетутся вслед за нами. Что за парадокс?

Подальше от кровати

Минусы лета – мошка, комары и прочие кровососущие, которые угнетают нашу иммунную систему.

«Речь даже не о том, что в результате укусов появляются зуд, отёчность, воспаление – это постоянные гистаминовые реакции организма (*ответ иммунной системы на контакт с раздражителем – прим. авт.*). Опасно частое использование репеллентов, которые сейчас выпускают даже для младенцев», – говорит врач **Ольга Гусева**.

Хотя средство от комаров рекомендовано наносить на открытые участки тела, многие поливают ими себя с головы до ног. В результате репеллент попадает на слизистые рта, носа, глаз и вызывает ожоги.

«Если после применения репеллентов появилась головная боль, сонливость, раздражительность – вполне вероятно, что это может быть отравление от их использования. Но так как оно у большинства протекает легко, многие не понимают, в чём причина недомогания», – предупреждает Ольга Владимировна.

Опасными могут быть, особенно для аллергиков, побочные продукты работы фумигаторов. Главная ошибка – включать их рядом со спальным местом.

«Внимательно прочтите инструкцию: на какое время рекомендуется включать прибор, нужно ли потом проветривать помещение, есть ли противопоказания. Если страдаете аллергией, будьте в первое время пользования фумигатором особо внимательны, ведь организм может среагировать на самые малые концентрации действующего вещества», – говорит врач.

Недопустимо в помещении, особенно с закрытыми окнами, использовать спирали от комаров, они пригодны только для открытого воздуха.

«Лучше попробуйте использовать эфирные масла лемонграсса, эвкалипта, цитронеллы, кедра, гвоздики или их смеси», – предлагает Ольга Владимировна.

Пара глотков

Чем больше мы теряем жидкости, тем меньше уровень энергии, хуже электролитный баланс и тем дольше восстановление после рабочего дня или занятий спортом. Так что усиленные тренировки лучше отложить на другое время года либо специальным питанием поддерживать суставы и надпочечники.

«А это специи-антиоксиданты: корица, гвоздика, куркума. Источники коллагена – куриный бульон, рыбные и мясные заливные. Чтобы усилить эффективность источников коллагена, добавляйте к этой пище ягоды и ягодные морсы, шиповник, квашеную капусту, свежие овощи, цитрусовые – всё то, что богато витамином С», – советует Ольга Гусева.

Борясь с обезвоживанием, не стоит пить воду стаканами. Достаточно **не расставаться с бутылкой воды** и постоянно делать по паре глотков. Отлично помогают свежие водянистые овощи, например, огурцы.



Фото: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Как неправильно вести себя в жару

Сочные овощи и ягоды – отличная поддержка электролитного баланса.

«Держите употребление воды под контролем. Излишек – и сердце работает со значительной нагрузкой, появляются отёки, поднимается давление. Задерживает жидкость поваренная соль, её употребление гипертоникам желательно сократить», – предупреждает врач-терапевт **Лена Кубаева**.

Работники скорой подтвердят, что на летние месяцы приходится больше всего случаев обострения сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов. Многие с готовностью используют увеличившийся световой день на своих садовых участках. Но организм, особенно возрастных пациентов, нередко страдает от непривычной физической нагрузки.

Шок для организма

Если зимой мы очень осторожны, и горячий чай наше всё, то летом с редкостной беспечностью в ход идут ледяные напитки. Кому-то действительно ничего, а кто-то на следующий день сидит у кабинета врача с гайморитом, ангиной или фарингитом. Почему так происходит?

«Ледяной напиток в жару – шок для организма. Переохлаждённая слизистая не сопротивляется вирусам и становится воротами для инфекции», – объясняет Лена Кубаева.

Вирусом в это время года предостаточно: они активно размножаются в тепле. К тому же мы часто бываем в людных местах: на фестивалях, вокзалах, в поездах, аэропортах, где один болеющий может заразить сотни человек.



Фото: pixabay.com

7 приложений для смартфона, которые помогают следить за здоровьем

Безопасное количество стрептококков и стафилококков живут на коже и слизистых, но наш иммунитет не даёт им проявить себя. А вот стоит ему ослабнуть – жди недомогания. Это на себе почувствовали любители зайти с жары в помещение с работающим кондиционером. Резкая смена температуры снижает иммунный ответ, организм ослабевает.

«К тому же циркулирующий воздух сушит слизистую носа, и она уже не может полностью выполнять функцию защитного барьера от инфекции», – говорит терапевт.

Предупреждая простуду, не отказывайтесь летом от домашних тапочек, особенно когда находитесь на кафельном полу. Если уж очень жарко, их могут заменить хлопчатобумажные носки.

Кожа и солнце

Летом, даже если на улице прохладно, спрятавшееся за облаками солнце остаётся активным. И что говорить о ясных днях – тогда только берегись солнечных ожогов. Конечно, важно, в какое именно время суток и как долго вы пробыли под солнечными лучами, но вспомните, как по-разному обгорают люди. Кому-то и четверти часа достаточно, чтобы потом лечить покрасневшую кожу.

«Толерантность к солнечному воздействию у каждого человека разная, она зависит от статуса антиоксидантной защиты кожи. У кого-то эта защита прочная, а у кого-то нет», – отмечает Ольга Гусева.

Кожа содержит несколько типов антиоксидантов, которые защищают её от ультрафиолета. Эти запасы формируются весь год, а летом начинается их активное использование.

«Мы можем пополнять свой защитный ресурс, употребляя ярко окрашенные овощи, фрукты, ягоды. Многие это делают интуитивно, налегая на салаты, окрошку, свекольник, овощные рагу», – говорит врач.

Ещё одна летняя проблема – как не уйти в гастрономический разнос? Резко увеличивается количество съеденного мороженого, фруктов, выпитой газировки.

«Сладкое плохо влияет на электролитный баланс и антиоксидантный статус организма. Без нужной естественной защиты кожа получает чувствительную солнечную нагрузку, так что летом лучше жить без лишних сладких перекусов», – говорит Ольга Владимировна.

А вот без некоторых продуктов обойтись трудно. Часто при повышенном потоотделении мы теряем много магния, что выражается в головной боли, головокружении, усталости, слабости. Активно расходуют запасы магния в организме стресс и кофеин. А добавляют сухофрукты, бананы, злаки, спаржа. Кроме того, шпинат, орехи, семечки, фасоль, салат и сладкий перец.

Легко истощается летом калий. Его нехватка схожа с симптомами при обезвоживании: слабость, спазмы, судороги, учащенное сердцебиение, жажда, головокружение. Калием богата листовая зелень, крестоцветные, бобовые, картофель, рыба и морепродукты.

Кальций, как и все вышеперечисленные микроэлементы, отвечает за нормальную гидратацию (содержание воды) в организме. Чем больше жидкости потеряно, тем больше его требуется. Он есть в кисломолочных продуктах, сырах, кунжуте, овощах.

«Так что если вы летом рады, что от жары пропал аппетит и стрелка весов пошла вниз, прислушайтесь к своему организму. Не отвечает ли он на ограничения в рационе недомоганием?» – резюмирует Ольга Гусева.

Елена Мирошниченко