Правила по переживанию жаркой погоды в пожилом возрасте

08.07.2024г.

В пожилом возрасте жару переносят хуже, поэтому нужно внимательно следить за прогнозом погоды и быстро, грамотно реагировать на повышение температуры воздуха. Как пережить жару без вреда для здоровья тем, у кого имеются проблемы в организме? Нужно прислушаться к рекомендациям врачей, чтобы предотвратить ухудшение самочувствия.

Оптимальный вариант – в жару находиться дома под кондиционером и пить много жидкости. Но подобной рекомендации чаще всего не удается придерживаться, поэтому пригодятся следующие советы, как пережить жару:

Женщины не должны накладывать на лицо много декоративной косметики. В идеале следует вообще отказаться от макияжа.

При выходе на улицу необходимо брать с собой воду. Неважно, если вода нагреется – в любом случае это источник влаги, которая должна использоваться и внутрь (чаще пить), и снаружи (умываться, протирать руки, шею и зону декольте).

Избегать пребывания на улице в часы особенно высокой активности солнца – с 11:00 до 16:00. В это время не рекомендуется находиться на пляже, работать в огороде.

В течение дня нужно принимать прохладный душ. Это следует делать хотя бы 2 раза в день – утром и вечером, а в течение дня будет достаточно и обычного обтирания влажными салфетками или кубиками льда.

На улице следует находиться в тени, путь выбирать так, чтобы рядом были деревья, кустарники или источники с водой (фонтаны, бассейны). Желательно, чтобы по дороге находились магазины – в торговых залах обычно устанавливают кондиционеры, под которыми можно при необходимости охладиться.

В жару важное значение имеет рацион питания. В меню следует включать больше свежих овощей и фруктов, кисломолочных продуктов (напитков). Мясо и рыба, макаронные изделия, выпечка будут слишком нагружать организм, и ему тяжелее будет переносить высокую температуру воздуха. И еще следует помнить про питьевой режим. В жару человек всегда много пьет, но так можно перегрузить почки и даже дестабилизировать работу всей мочевыделительной системы. Врачи рекомендуют, чтобы объем выпитой жидкости составлял 2 литра в сутки.

Жара и алкоголь – понятия несовместимые. Поэтому важно полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно важно следовать этому принципу пенсионерам.

Соблюдение простых рекомендаций позволит избежать гипертонического криза, инфаркта и инсульта. Перерывы и чаепития должны быть верными спутниками пожилого человека на весь летний период. Берегите себя!

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.