

Что можно и полезно пить?

- Фильтрованную воду
- ягодный морс
- несладкий квас
- теплый зеленый чай
- обычную воду с лимонным соком



На ночь можно выпить отвар мяты. Она положительно влияет на общее состояние организма, восстанавливает работу нервной системы, сосудов, является общеукрепляющим средством.



Питьевой режим

Выпивайте в сутки не менее
2,5-3 л воды.
Точнее - из расчета -
30 мл на 1 кг веса.



Сократите или откажитесь вообще от:

- Кофе, (кофеин вызывает обезвоживание)
- газированных напитков (раздражает слизистую желудка)
- пива (оно не утоляет жажду - от него хочется пить еще больше)
 - алкоголя
- лечебной минеральной воды (увеличивает нагрузку на сердце).

АНОМАЛЬНАЯ ЖАРА - КАК ВЫЖИТЬ

Аномальная жара- продолжительный период аномально жаркой погоды. Характерной чертой такой погоды является превышение среднесезонных показателей температуры воздуха на 6-7 С, длительное отсутствие осадков.

Кто в группе риска?

- Люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы почек, эндокринной системы
 - лица с избыточным весом
 - беременные женщины
- люди преклонного возраста
 - дети

"Спонтанная" гипертермия и тепловой удар

Повышение температуры тела в ответ на неблагоприятные воздействия, в том числе, жару - защитная реакция организма. При этом возникает метаболический синдром ("закисление" организма), наступает спазм сосудов, нарушается дыхание, возникает отек мозга. Это так называемая неуправляемая гипертермия (тепловой удар).

Характерные признаки теплового удара:

- Чувство тяжести в голове, тошнота, рвота, судороги
- затруднение при выполнении простых действий
 - учащенное дыхание и пульс
- Возможно падение артериального давления, или напротив - повышение вплоть до гипертонического кризиса
 - потеря сознания.