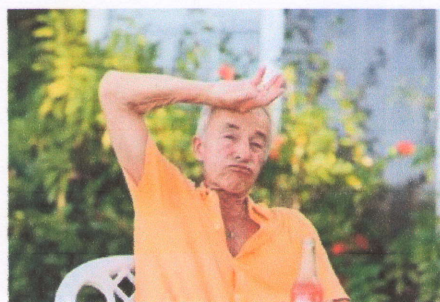


Влияние жары на организм пожилого человека



Каждый организм наделен индивидуальной способностью приспосабливаться к чрезмерному теплу. Но зачастую нахождение в жарком климате оборачивается для ослабленного организма проблемами. При жаре пожилой человек способен чувствовать недомогание, упадок сил.

Комфортной для организма считается температура окружающей среды в двадцать четыре- двадцать восемь градусов, а когда столбик термометра подбирается к цифре в плюс сорок градусов, всем органам и системам приходится работать с перегрузкой, появляются отеки, одышка, слабость во всем теле, становится чаще сердцебиение.



Легкое недомогание в дни летнего пекла может смениться сосудистой катастрофой - инсультом или инфарктом. Жара становится огромным стрессом для организма. Становится гуще кровь, всем органам приходится ощущать дефицит кислорода. Хуже работают очистные системы организма.

Подташнивание, головокружение, заторможенность мысли считаются закономерными явлениями в жару. Это связано с плохим снабжением мозга кислородом.

Так что старайтесь всегда носить при себе пузырек с острым тонизирующим запахом (ароматическое масло лимона или эвкалипта, нашатырный спирт). Восстанавливает мозговое кровообращение выполнение массажа воротниковой зоны. Можно также самостоятельно втирать энергичными движениями кофейную гущу чуть ниже затылка.



Как защититься от перегрева:

- Постарайтесь избегать продолжительного пребывания под солнечными прямыми лучами.
- Лучше носить свободную одежду из натуральных материалов светлых цветов.
- Защитите голову при помощи головного убора.
- Чтобы защитить глаза, используйте очки от солнца и козырьки.
- На пляже старайтесь плавать через каждые полчаса. Не засните под солнцем. Используйте тень навесы.
- Выпивайте не меньше двух литров воды в день (температурой не ниже восемнадцати градусов).
- Используйте веер.