

Лето — короткая, но прекрасная пора. После долгой зимы, а иногда и холодной весны, хочется активно загорать, купаться, есть мороженое. Несмотря на жаркую погоду, простудиться летом вполне реально, а сидеть с высокой температурой дома и пить лекарства, пока другие наслаждаются купанием в речке или море очень обидно.

К сожалению, заболевание ОРВИ и внебольничной пневмонией летом — вполне обычное дело. Только за прошедшую неделю 97 человек обратились за медицинской помощью с признаками ОРВИ. 21 заболевшему поставлен диагноз внебольничная пневмония.

Поэтому о профилактике простудных заболеваний летом забывать не стоит. Давайте разберемся, чем опасно лето для нашего здоровья:

- Кондиционер

Сегодня это не предмет роскоши, а вполне обычный предмет быта, без которого не обходится ни современный офис, ни городская квартира. Люди могут слишком увлечься понижением температуры, тем самым подвергая себя риску простуды и даже воспаления легких. Для профилактики простуды, ОРВИ, гриппа следует помнить, что температура в помещении не должна быть ниже 5-8 градусов уличной температуры. Ни в коем случае не находитесь под прямым воздействием кондиционера и не снижайте температуру до минимума.

- Мороженое и холодная вода.

Согласитесь, многие слишком увлекаются и начинают глотать воду литрами или поглощать мороженое огромными кусками. А через некоторое время начинает болеть горло, появляются неприятные ощущения в носоглотке, поднимается температура. Чтобы этого не происходило, рекомендуется пить воду небольшими глотками, и желательно, в помещении. Также хорошо пить в жаркую погоду теплый зеленый чай без сахара. Он утоляет жажду и содержит много полезных веществ.

- Купание.

Часто, увлекаясь купанием в море или реке, мы забываем о времени и не обращаем внимания на температуру воды. Тем не менее, не случайно взрослым рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 18 градусов, а детям — не ниже 22. Самые отчаянные бросаются в воду, едва она прогреется до 15. Среди последствий такого раннего купания — не только простуда, но также цистит и пиелонефрит.

- Непродуманный гардероб.

В жаркую погоду многие стремятся сменить строгий костюм на майку, шорты или сарафан. Увы, погода непостоянна, и к вечеру могут набежать тучи, принося с собой порывистый ветер и ливневые дожди. Чтобы не промокнуть, и уберечь себя от неприятных последствий, рекомендуется носить с собой легкий пиджак или компактный дождевой плащ.

### ***Меры профилактики простудных заболеваний в летний период***

Избыток солнечного света и жаркая погода вовсе не означают, что лечение и профилактика простудных заболеваний теряют актуальность. Наоборот, переохлаждение способно сыграть с нашим здоровьем довольно злую шутку. Люди болеют летом, потому что такая возможность просто не приходит в голову. Переохлаждение, избыточное пребывание в водоемах и под кондиционерами способствуют росту простудных заболеваний. Летом болеть обидно вдвойне. Чтобы этого не происходило, выполняйте следующие простые рекомендации:

Поддерживайте комнатную температуру на уровне не ниже 21 градуса;

Не пейте слишком холодные напитки слишком большими глотками;

Не находитесь слишком долго в мокрой одежде;

Избегайте сквозняков и резких перепадов температуры;

Носите с собой зонт или дополнительную одежду на случай резкого похолодания;

Пейте больше жидкости и ешьте больше фруктов и овощей.

Если вы все-таки заболели, не занимайтесь самолечением, обращайтесь за медицинской помощью.

Если вы все-таки заболели летом, то последняя рекомендация еще актуальнее. Организму требуется больше жидкости, поскольку он много ее расходует. Ни в коем случае жидкость не должна быть холодной. А в натуральных фруктах и овощах содержатся витамины, в том числе, группа С, которая помогает укрепить иммунитет. Процесс выздоровления в летний период протекает быстрее, благодаря солнечному свету. Чем больше вы информированы о том, какими должны быть лечение и профилактика простуд и других заболеваний, тем больше вероятность, что вы проведете лето без негативных последствий для вашего здоровья.