**Как не заболеть в жару:**

**Профилактика «летних болезней»**

***Рекомендации для родителей***

*Болеть никогда не хочется, но летом это состояние кажется особенно противоестественным. Тем не менее, у медиков существует термин «летние болезни». Какие же органы и системы особенно уязвимы жарким летом и почему?*

***Зона риска: Сердце и сосуды***

Солнце заставляет кровь и сердце работать сильнее, перегружая их. Всё это может привести к нешуточным проблемам сердечно- сосудистой системы, таким как гипертония, инфаркты, инсульты. Дело в том, что в жару сердце действительно стремится «качать» кровь в ускоренном темпе, поскольку кровь из- за потери жидкости организма густеет, становится менее насыщенной кислородом и может спровоцировать гипоксию и обморок. Сосудистая дистония- в условиях «загустевшей» крови и лимфы- чревата появлением тромба и закупоркой сосуда.

**Лучшим средством профилактики станет обильное питьё. Чистая вода и соки. Чем больше, тем лучше. Прекрасно подойдут такие соки как морковный, сельдерейный, абрикосовый и яблочный. Они доставят сердцу, так необходимые ему в летний период калий и магний. А для их бесперебойного поступления в организм чаще включайте в рацион тыкву, кабачки и баклажаны- в любом виде**. Если вы вынуждены долгое время находиться в одном положении- не забывайте разминаться, потягивайтесь и делайте зарядку- она разгонит кровь.

**Зона риска: Гормоны**

Огромное везение человека в том, что эндокринная система не слишком капризна к погоде. Она довольно таки инертна, стабильна и мало подвержена цикличесаким колебаниям. Эндокринологи не запрещают ездить на море людям, в анамнезе которых проблемы со щитовидной или поджелудочной железой. А вот тем, у кого чрезмерно вырабатываются гормоны- жара противопоказана. В противоположном случае, т.н гипориреозе, то есть недостатке этих гормонов, пребывание на солнце вообще никак не отражается на самочувствии.

Летом особенно нужно беречь печень: она реагирует на высокую температуру и перегрев угнетённым состоянием и пониженной выработкой жизненно важных гормонов- в первую очередь пептидов. Кстати, это объясняет отсутствие или снижение аппетита в жару**. Особенно опасен перегрев печени для детей- ведь этот орган, помимо прочего, вырабатывает соматомедин С, или, как его ещё называют, инсулиноподобный факто роста- 1(ИФР-1), оказывающий непосредственное воздействие на гипофиз и гипоталамус. Чтобы защитить печень, старайтесь максимально употреблять молодой чеснок и цитрусовые, которые способствуют выработке гормонов и деятельности желчных протоков, предотвращают застой.** Для того, чтобы успокоить печень, подходит и специальный охлаждённый компресс: несколько капель эфирного масла грейпфрута нанести на смоченную прохладной водой ткань и положить на 15 минут на область печени.

**Область риска: Носоглотка**

Переохлаждение горла посредством ледяных напитков, мороженого и прочих холодных вкусняшек относится к летним заболеваниям. Да, даже ангину, которая, как известно, является сугубо инфекционным заболеванием у медиков принято считать сезонным летним заболеванием. Особенно опасен перепад температур, когда например, выходишь из охлаждённой кондиционером машины- квартиры в уличную жару и наоборот.

**Главная рекомендация на лето- постарайтесь меньше пользоваться кондиционером, не злоупотребляйте им в машине, а в помещениях, где проводите много времени, выбирайте места подальше от холодных воздушных потоков.**

**Зона риска: Нервная система**

Такие термины как «весенняя» и «осенняя» депрессии всем знакомы. Но существует ёщё и летняя депрессия, причины которой кроются в потере необходимых микроэлементов, неизбежных при повышенном потоотделении, в первую очередь- магния, отвечающего за нормальное функционирование нервной системы**. Поэтому при первых признаках недомогания, таких как быстрая утомляемость и недосыпание, старайтесь обогатить организм магнием. Для этого нужно активно вводить в свой рацион продукты, содержащие магний: ржаной хлеб, гречку, отруби, овёс, какао, шпинат, грецкий орех. В профилактических целях можно употреблять небольшое количество пивных дрожжей- богатейшего источника практически всей группы В, которых летом не хватает.**

**Зона риска: Кожа**

Перед тем как идти на пляж или огород, вспоминайте, что рак кожи выходит на всё более лидирующие позиции среди онкологических заболеваний и что патологические процессы в молочной железе получают от солнечных лучей «ускорение на старте». По этим весьма веским причинам лучше не только защищать кожу специальными кремами, но и избегать палящих открытых лучей солнца.

Излишняя доза солнца провоцирует эффект так называемого фотостарения, которое с каждым годом «накапливается» в глубинных слоях кожи. Под тёплым воздействием резко возрастают окислительные процессы подкожных липидов, а значит, содержание витамина молодости – Е- падает до критического уровня.

Как следствие- истончаются и повреждаются мембраны клеток, кожа теряет плотность и упругость. Кроме того, излишнее пребывание на солнце в часы наибольшей активности оказывает негативное воздействие на иммунную систему. К тому же ультрофиолет буквально «ломает» высокоспециализированные лимфоциты- элитные кадры защитных сил, оставляя на страже организм лишь так называемые клетки- пустышки, не способные бороться с микроскопическими врагами. Добившись шоколадного загара, вы рискуете всю зиму не вылезать из простуд!