

КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

Доступные методы предупреждения негативных последствий аномально жаркой погоды
<http://www.vsegdazdorov.ru/articles.html?id=2115481333&gid=162848469>

Страницу ведет главный редактор сайта,
действительный член академии медико-технических наук,
ведущий специалист в области микробиомеханики,
Федоров Вячеслав Алексеевич

При длительном сохранении аномально жаркой погоды количество обращений к врачу с острыми проблемами сердечно-сосудистого характера резко увеличивается. Пропорционально растет и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Из-за обильного потения происходит обезвоживание организма и нарушение электролитного баланса крови, что приводит к ухудшению питания мышечных клеток и как следствие к увеличению частоты сердечно-сосудистых приступов, снижению работоспособности. Основными мерами борьбы с негативными последствиями аномально жаркой погоды являются:

- дополнительные способы охлаждения тела,
- правила и количества употребления жидкостей,
- восстановление электролитного баланса крови.

Способы дополнительного охлаждения тела:

- Обдув тела вентилятором;
- Частое протирание мокрым полотенцем;
- Прохладный душ;
- Купание в водоеме или в ванне с прохладной водой.

Если для купания детей используют небольшой надувной бассейн, то его лучше наполовину заглубить в землю, тогда вода в нем будет меньше нагреваться.

Правила и количество употребления жидкости.

Для защиты от обезвоживания необходимо употреблять больше жидкости. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее холодное время суток (вечером ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8-12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 жидкости употреблять желательнее всего как можно меньше, а мороженое будет очень кстати.

В качестве жидкостей хорошо использовать овощные супы, содержащие много различных полезных солей и кислот, необходимых для восполнения их потерь из-за обильного потения.

Восстановление электролитного баланса зависит от функции почек.

Нагрузка на почки по восстановлению электролитного баланса в период аномальной жары резко увеличивается. В то же время в силу аномальности жаркой погоды, почки не адаптированы к такой перегрузке, что и приводит к нарастающему ухудшению электролитного баланса крови. В результате нарастает слабость, ухудшается работоспособность и самочувствие в целом, увеличивается частота и тяжесть сердечно-сосудистых приступов.

Функция почек может быть улучшена с помощью процедур компенсации дефицита микровибрации (виброакустическая физиотерапия) в домашних условиях са-

мостоятельно без участия медицинских специалистов. Известно, что под действием звуковых микровибраций функция почек существенно улучшается и на этой основе разработан метод лечения гипертонии и восстановления электролитного баланса крови при обширных ожогах. Виброакустический метод физиотерапии может с успехом применяться для улучшения функции почек при высокой температуре воздуха во время аномальной жары, а также и при умеренной жаре при появлении признаков теплового (солнечного) удара.

Аппараты для компенсации дефицита микровибрации (виброакустической физиотерапии) недороги, компактны, надежны и просты в применении. В медицинской практике уже более 15 лет. Аппараты воздействуют естественными для организма микровибрациями звуковых частот. Это своего рода микромассаж на клеточном уровне. Процедура называется фонированием и может выполняться самостоятельно в домашних условиях несколько раз в сутки.

Методика фонирования области почек.

Тем, кто не работает или находится в отпуске, рекомендуется фонировать область почек (точки К) 3-4 раза в сутки по 10-20 минут с интервалом не менее 2 часов. Необходимо в сумме за сутки набрать общее время 40 – 80 минут. Если есть гипертония, то применяют методику, разработанную для лечения гипертонии. Для здоровых людей и больных, не имеющих противопоказаний для физиотерапии методика фонирования почек следующая. Лежа на спине фонировать область почек (точки «К») 10-20 минут 2-4 раза в сутки. Режим работы аппарата зависит от модели и соответствует режиму при фонировании области почек по методике «Общая ресурсная поддержка взрослых» и «Общая ресурсная поддержка детей». Эти же методики применимы для облегчения состояния при солнечных ожогах и тепловом ударе.

Эффект зависит от кратности процедур в сутки. Лучше процедуры проводить чаще, но меньшее время. Например, 4 раза по 15 минут лучше, чем 3 раза по 20 минут, но хуже чем 6 раз по 10 минут. Работоспособность повышается в полтора и более раз. Чем меньше резервы ресурсов у организма, тем более выражен эффект. При хронической усталости работоспособность увеличивается в 2 и более раз. Причем, в отличие от допингов и тоников фонирование увеличивает резервы ресурсов организма. В утомленном состоянии эффект ощущается уже от одной процедуры в 20 минут через 1-2 часа. С каждой процедурой эффект накапливается.