

ЛЕТО – ВРЕМЯ РИСКОВ

Что же грозит нам в летнее время? Тем более, когда на улице стоит не просто жара, а аномальная, как называют ее все последние годы. Так что главный риск лета – это риск самой жары. Нормальная температура тела человека, как мы знаем, 36,6 градусов. Почему так? Да просто природой так устроено, что именно при этой температуре поддерживается гомеостаз. То есть, постоянство внутренней среды, при котором в штатном режиме функционируют все органы и системы. Работают внутренние «заводы» по выработке активных веществ, поддерживается сосудистый тонус, ритм сердца, кровяное давление, работа пищеварительной системы, почек, мышц, многого такого, о чем мы и не задумываемся. И разумеется, нормально функционирует управление: головной и спинной мозг, периферические нервы и их «датчики» - рецепторы. Если температура среды изменяется, срабатывают датчики, и запускается сложный механизм биохимических, сосудистых, мышечных и других процессов. Этот автоматический механизм называется адаптацией.

Теперь представьте, что в эти тонкие, созданные веками эволюции процессы, вмешивается сам человек со своей технологической дубиной. Включает, например, кондиционер, и не как-нибудь, а на 17-18 градусов. А на улице, или даже за дверью комнаты, - 30-40. Что происходит с организмом? Он же должен реагировать, и он реагирует! Он адаптируется, то есть, расходует запасы тех самых веществ, выработанных внутренними «заводами», изменяет тонус сосудов и артериальное давление, пытается стабилизировать вязкость крови, и так далее. Все это происходит, скажем, в коридоре учреждения. Человек прошел по коридору, где было жарко, и через пять минут зашел в другую комнату, где такой же кондиционер, с теми же 17 градусами. И...

Врач-эпидемиолог больницы Наталья Ивановна Лахаданова считает, что множество случаев внебольничных пневмоний в летнее время, которые очень тяжело протекают и иногда заканчиваются летальным исходом, связано с вот таким легкомысленным использованием кондиционеров. Адаптация организма истощаема, и имеет определенные рамки. Запас активных веществ ограничен. Тонус сосудов может меняться в определенных пределах, а затем наступает или спазм, или атония, потому что регулирующие системы дезориентируются. Непредсказуемо изменяется вязкость крови, и могут возникать тромбоэмболические осложнения, или, наоборот, кровотечения. Оптимальный перепад температур 5, максимум 10 градусов. Да, приятно после жары окунуться в ледяную прохладу, но это так же приятно, как питаться конфетами вместо здоровой, необходимой организму пищи.

Что же делать, если на улице 40 градусов? Устанавливать температуру кондиционера в помещении не ниже 27-29 градусов. Уменьшить скорость подачи воздуха, чтобы исключить сквозняки. Побывать некоторое время в комнате с выключенным кондиционером перед выходом на улицу, чтобы не напрягать лишний раз организм резким перепадом температуры. И широко использовать методы реальной адаптации к высоким температурам: соблюдать питьевой режим, определенную диету, регулировать двигательную активность. То есть, сознательно помогать организму максимально эффективно адаптироваться к внешней среде, и как можно дольше сохранять жизненный ресурс.