

## ■ будь здоров!

# Зашкалило!

Сибирское лето — пора капризная и непредсказуемая. Погода нас то радует полуденным зноем, то удивляет неожиданной прохладой. За одну ночь на безоблачное новосибирское небо могут набежать грозные дождевые тучи, а температура упасть сразу на 10-15 градусов. Эти проделки резко континентального климата на человека действуют отрицательно, особенно страдают сердечники и гипертоники. Однако и вполне здоровая личность может ощущать легкое недомогание, слабость или просто пребывать в плохом расположении духа.

Какая температура оптимальна для жизнедеятельности человека? Что лучше — жара или холод? Как оказалось, такое понятие как температурный режим — вещь сугубо индивидуальная и зависит она не только от влажности воздуха, но и от рода деятельности и даже характера человека.

**Н**о начнем по порядку. Во-первых, определимся с тем, какой должна быть внутренняя температура здорового homo sapiens. Человек — животное теплокровное, однако его нормальная температура отличается от других представителей фауны. Скажем, у курицы она в норме составляет около 42 °С, у крупного рогатого скота — 38,5-39 °С, а у свиней около 39 °С. Для человека такая температура является аномально критической, ведь в норме она колеблется в пределах 36,6 до 37 градусов С. Причем нужно отметить, что между разными зонами существуют некоторые отличия температурных уровней. Средняя температура поверхности тела — 33 градуса, а вот скажем, на лбу она составляет примерно 32 °С. Самый горячий участок нашего тела — это подмышки, здесь температура наиболее близка к внутренней. Так что держите термометр крепче! А лучше не болейте вообще.

Летом, кстати, подхватить простуду очень легко: достаточно просто съесть мороженое или выпить ледяной лимонад после активной прогулки или принять слишком холодный душ. Враг



номер два — это различные инфекции, которые также приводят к повышению внутренней температуры тела. «Болячку» можно почерпнуть в речке или озере, подобрать на грядке или собрать с куста. А в условиях жары болезнетворные бактерии плодятся куда быстрее. Так что летом следует чаще мыть руки, а еще лучше — принимать душ!

Помимо внутренних процессов, происходящих в организме, на температуру человека действует и внешняя среда. Для жителей Новосибирской области оптимальные температурные параметры среды варьируют от 18 до 22 °С в зависимости от влажности. Для крепкого сна желательна температура воздуха 16-18 °С. Согласно существующим нормативам отопительная система должна обеспечить следующие температуры воздуха внутри помещений в жилых домах: коридоры, передние — 18 °С, кухни — 15 °С, душевые, ванны — 25 °С, лестницы, туалеты — 16 °С. С учетом этих норм в ОАО «Новосибирскгортеплоэнерго» установлен температурный режим, в соответствии с которым в наши дома подается вода и отопление. Если пять дней за окном температура не опускается ниже плюс 8 градусов, то наши

батареи начинают потихоньку охлаждаться, а вот если этот же период времени на улице температура не поднимается выше плюс восьми, то включается отопление. Нужно отметить, что «градус» теплоносителя варьируется от плюс 70 до 150 °С в зависимости опять-таки от температуры наружного воздуха. К слову сказать, в наших кранах горячая вода всегда одинаковая — от плюс 50 до 55 градусов. Если течет теплая вода, то либо неисправны внутренние коммуникации, либо теплосеть работает в экономном режиме, скажем, во время ремонта.

Благодаря автоматической терморегуляции организма человек приспосабливается к изменению параметров окружающего воздуха. Однако эта адаптация эффективна лишь при небольших перепадах температуры. При резких отклонениях параметров воздушной среды в организме начинается что-то неладное: например, в условиях «перегрева» повышается температура тела, резко снижается работоспособность, появляется вялость, а у кого-то — и необъяснимая раздражительность и т.п. А еще и на пляж хочется... В общем, не удивляйтесь, если ваш всегда милый и пушистый коллега вдруг в разгар полуде-