



## Медики призывают томичей к осторожности во время жары

**В периоды высокой температуры врачи рекомендуют расширить питьевой режим, использовать защитные средства и не находиться на солнце в период наибольшей солнечной активности — с 12 до 16 часов.**

«В жаркую погоду взрослым рекомендуется пить не менее 30-35 миллилитров чистой воды на один килограмм веса. Для детей норма жидкости рассчитывается в зависимости от возраста, но желательно употреблять не менее одного литра воды в день», — сообщила главный внештатный специалист облздора по медицинской профилактике, профессор СибГМУ Юлия Самойлова.

Особую угрозу жара представляет для здоровья пожилых людей и маленьких детей.

Также медики напоминают о вреде чрезмерного ультрафиолетового излучения для кожи.

«Злоупотреблять загаром нельзя: из-за интенсивного и продолжительного ультрафиолетового излучения могут развиваться опухолевые заболевания, в том числе меланома кожи, — пояснила главный внештатный специалист-онколог облздора, заместитель главного врача Томского областного онкодиспансера Лидия Пикалова. — Особенно опасно это для людей со светлым типом кожи и тех, кто предрасположен к развитию опухолевых заболеваний: ультрафиолет в таком случае может являть пусковым механизмом канцерогенеза».

[Памятка по защите здоровья от воздействия аномально высоких температур](#)

**Все оперативные новости здравоохранения региона на канале мессенджера Telegram «Область здоровья». [Быть в курсе!](#)**

**Все самое интересное видео по профилактике заболеваний и новости региональной медицины на нашем канале "[Область здоровья](#)" в YouTube! Ждем вас!**