**КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ОТПУСК**



Какой бы увлекательной ни была работа, а в отпуск все равно надо.

Раньше наши соотечественники ходили в отпуск в обязательно порядке и по графику.

Сейчас времена изменились, и ответственные работники уходят в отпуск неохотно, предпочитая просиживать лето в офисах под кондиционерами.

Или, на худой конец, работать дома, чтобы оставаться всегда на связи.

**В отпуск – обязательно!**

Последствием такого трудоголизма могут стать серьезные проблемы со здоровьем: сердечные приступы, инсульт и даже рак. Выяснилось, что ежегодный отпуск поможет снизить риск преждевременной смерти на 20 процентов.

**Как правильно отдыхать**

Что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать? И [как отдохнуть](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-otdyhat/) так, чтобы потом остались силы на работу?

И если все-таки вырваться в отпуск удалось, стоит провести его так, чтобы измученный стрессами на работе организм не только не пострадал, но и получил новые силы для нового трудового года.

Отпуск ученые дробить [не рекомендуют](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/chto-takoe-pravilnyj-otdyh/). Они считают, что полноценно отдохнуть можно, если отдых длится **не менее трех недель**. Да и для того, чтобы начать именно отдыхать, организму потребуется не менее недели.

Лучшим отдыхом всегда считалась **перемена рода деятельности**. Сидячим работникам рекомендуется отдых активный, с постоянной сменой обстановки. Тем, кого «ноги кормят», наоборот – пляжно-лежачий.

При выборе мест отдыха стоит учесть не только стоимость путевки, но и **климат** вожделенного курорта. Ученые считают, что перемещение всего на 10 градусов ближе к экватору уже требует от организма серьезных затрат на адаптацию. А перемещение из прохладного климата в жаркий может спровоцировать нарушения сердечно-сосудистой системы. Особенно тяжело проходит адаптация для тех, кто прилетел из морозной зимы сразу на горячий пляж.

Перед отпуском стоит не только опустошить стойку с кремами для загара, но и посетить лечащего врача, который порекомендует, что включить в **аптечку отпускника**. В любом случае с собой стоит взять препараты против диареи, лекарства от аллергии, антисептические средства, репелленты, солнцезащитный крем и те лекарства, которые принимаются постоянно.

Даже смена часовых поясов может серьезно влиять на здоровье. Конечно, если отправиться к пляжам Египта на машине, адаптация пройдет практически незаметно. Хорошо менять **часовые пояса** на поезде, который иной раз идет гораздо медленнее автомобиля.

Но многие себе такой роскоши позволить не могут и летят на самолете. Кажется, время для отдыха сэкономлено, однако переход на новое время в стране прибытия становится для организма дополнительным стрессом. Поэтому врачи советуют начать переход в другой часовой пояс еще дома, **постепенно изменяя расписания** бодрствования и сна.

Набор, состоящий из смены часовых поясов и изменения температурного режима дополняется непривычной пищей и водой и превращается в **синдром акклиматизации**. В день прилета организм может и не отреагировать на изменение внешних условий, особенно, если его обладатель испытывает мощный эмоциональный подъем. А вот на второй-третий день все системы организма начинают замечать, что они не дома.

И начинают реагировать расстройством желудка на местные деликатесы, аллергией на экзотические растения или просто состоянием разбитости от всего сразу: жары, духоты, обезвоживания и переутомления. В таких случаях лучше **снизить обороты** напряженной отпускной программы, принять необходимые лекарства и дать организму расслабиться.

**Дорвались…**

После года напряженной работы расслабиться хочется по максимуму. Наиболее **экстремальным способом** проведения отпуска можно назвать русский народный алкоголический.

Конечно, при таком отдыхе и акклиматизация, и солнечные ожоги проходят с одним симптомом – похмельем. Стоит ли, вообще, тогда уходить в отпуск? Проще – в запой. Но и непьющих отпускников на отдыхе поджидают свои излишества.

… до еды

Во-первых, это еда. Не стоит пробовать даже самые привлекательные блюда **на улице**. Обычно неизвестно, из чего приготовлен такой сомнительный деликатес, и когда последний раз торговец мыл руки. Не менее осторожно надо относиться к экзотическим овощам и фруктам. Трудно предсказать, как отнесется к новому виду пищи организм.

И, даже если кафе выглядит прилично, тарелки чистые, а запахи знакомые, предпочтение стоит отдать **максимально просто приготовленным** блюдам. Например, хорошо прожаренным мясу или рыбе. Тщательно промытым целым овощам и визуально понятному гарниру. Оно и для фигуры полезно, и для желудка необременительно. Ведь расстроенное пищеварение способно испортить отдых любому.

Очень придирчиво стоит отнестись к выбору напитков. Питьевую воду лучше покупать **в бутылках**, ведь во многих южных странах с водой большие проблемы. А значит, в кране может отказаться вода крайне низкого качества. Та же вода может оказаться и в экзотических коктейлях.

… до солнца

Банальные солнечные ожоги, которые у себя дома спокойно лечатся холодной сметанкой, на юге превращаются в настоящее бедствие. Бледная кожа, впервые оказавшаяся на активном приморском солнце, без средств защиты быстро превращается в поджаристую корочку. Избежать солнечных ожогов помогут **специальные средства**, которые в первые дни стоит наносить на кожу очень часто, а в остальное время обновлять не реже, чем каждые два часа. Стоит обратить внимание на так называемый уровень защиты такого средства, обычно обозначенный цифрой. Она означает, во сколько раз средство ослабляет ультрафиолетовое излучение.

Кстати, про солнечные очки тоже забывать не стоит – сетчатка прижигается ультрафиолетовыми лучами не хуже носа.