

Автор: Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



Небывало жаркая погода диктует свои правила поведения, пренебрегать которыми чревато для здоровья человека.

Особенно плохо переносят эту температурную аномалию лица, страдающие хроническими заболеваниями, беременные и кормящие женщины, пожилые люди, маленькие дети. Подростки также в группе риска: у них процессы терморегуляции не очень устойчивы. Поэтому, когда температура воздуха прогревается свыше 30С, врачи рекомендуют время для прогулок – до 10 утра и после 17 часов.

Наиболее частыми причинами получения солнечного (теплового) удара являются:

- непокрытая голова или обнаженное тело под солнечными лучами;
- длительное пребывание во влажном и плохо вентилируемом помещении;
- работа в жару в прорезиненной или синтетической одежде;
- недостаточное употребление жидкости.

Стоит отметить, что утомление и алкогольное опьянение усугубляют ситуацию.

Признаками солнечного удара являются:

- покраснение кожи, она становится горячей;
- слабость;
- головная боль, головокружение;
- учащение пульса (нормальный пульс – 60-80 ударов в минуту), звон и шум в ушах;
- повышение температуры до 40-410С;
- могут быть носовые кровотечения, рвота, снижение артериального давления, судороги, понос.

Первая помощь

Человека необходимо быстро перенести в тень или в прохладное помещение и вызвать «скорую помощь». Положить на спину, голову приподнять с помощью подушки или свернутой одежды. Раздеть, обернуть мокрой простыней, на лоб положить мокрое полотенце.

Если нет возможности перенести пострадавшего в помещение и оказывать первую помощь предстоит на улице, первое, что нужно сделать — перенести его в тень, обеспечить доступ свежего воздуха (расстегнуть либо снять стесняющую одежду), вызвать «скорую помощь». Можно также брызгать на пострадавшего водой, при этом обдувая его подручными средствами.

Если состояние тяжелое — человек потерял сознание и началась рвота — обязательно нужно повернуть голову набок, чтобы пострадавший не захлебнулся рвотными массами. Во время ожидания медпомощи может понадобиться закрытый массаж сердца или искусственное дыхание.

СОВЕТЫ В ЖАРКИЕ ДНИ

Если есть возможность провести время в тени или прохладном помещении, это лучше, чем находиться под палящим солнцем.

Идеальная одежда для жаркого дня должна быть светлого тона, из легкой натуральной ткани, пропускающей воздух. Носите легкий головной убор. Обувь должна быть открытая, желательно без каблуков.

Брызгайте на лицо водой из пульверизатора, увлажняйте кожу полотенцем, смоченным в холодной воде, выпивайте в день не менее 2-3 л жидкости, даже если вас не мучает жажда. Если на улице жарко, пейте каждые полчаса. Отлично удаляют жажду морсы из клюквы, смородины и других ягод с кислинкой, кипяченая вода с соком лимона, зеленый чай, минеральная вода без газа. Не стоит употреблять чересчур холодные напитки, добавлять в них лед – можно заболеть ангиной. Чрезмерное потребление холодных бутилированных чаев, лечебных минеральных вод может привести к появлению камней в почках из-за повышенного содержания в них определенных микроэлементов. Минеральную воду лучше пить столовую.

В помещении закрывайте шторы.

Сократите до минимума физическую активность, будь то копание грядок или занятия спортом.

Исключайте из летнего рациона алкогольные напитки, кофе, газировку, откажитесь от жареной, острой и очень соленой пищи. Из еды предпочтение отдавайте овощам и фруктам.

Во избежание острых кишечных инфекций проверяйте сроки годности продуктов питания и условия их хранения. Перед употреблением обязательно мойте овощи и фрукты. Соблюдайте правила личной гигиены.

Если Вы постоянно принимаете какие-либо лекарственные препараты, обязательно носите их с собой.

Если на Вашем рабочем месте установлен кондиционер, то разница температур на улице и в помещении не должна превышать 5 градусов, а рабочее место должно находиться на расстоянии 2-3 метров от кондиционера. Не допускайте сквозняков.

Если Вы водитель, но у Вас проблемы со здоровьем, откажитесь на это время от длительных поездок.

Не оставляйте в закрытом салоне автомобиля детей и животных во избежание у них теплового удара.

ПОМНИТЕ! Если вовремя не распознать симптомы солнечного удара и не оказать первую помощь, для пострадавшего пребывание на солнце будет напрямую угрожать жизни. Организм не в состоянии вырабатывать достаточное количество пота, чтобы охлаждать тело, поэтому его температура может значительно повыситься. А это приводит к поражению мозга!