

Автор: отдел общественного здоровья ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



Жара негативно влияет на здоровье человека. Помочь при сильной жаре может только правильное поведение и бережное отношение к своему здоровью, выполнение медицинских рекомендаций.

Особенно это актуально для пожилых людей, лиц, имеющих хронические заболевания, в первую очередь сердечно-сосудистые, нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства, бронхо-легочную патологию, а также для детей.

В жаркую пору следует экономить силы, отказавшись от героических подвигов на дачных участках, ценой своего здоровья спасая урожай, и прочих подобных поступков.

Самые жаркие часы (с 12 до 16 часов) лучше провести в помещении, а не под палящим солнцем. Выходя на улицу, наденьте легкий головной убор или воспользуйтесь зонтиком. Одежда должна быть из натуральных тканей, легкой, светлых тонов, не стесняющая движений. Глаза необходимо защитить солнцезащитными очками.

Дети обязательно должны носить легкие панамки или другие головные уборы. Необходимо ограничить их пребывание на открытом солнечном пространстве. Гулять малышам лучше ранним утром или вечером, после 18 часов.

В жару даже маленький недостаток воды в организме чреват большими проблемами. Особенно это важно детям и старикам: они более чувствительны к ее недостатку. Поэтому родителям с детьми нужно всегда иметь при себе бутылочку с питьевой водой и периодически предлагать ребёнку попить.

Из всей массы предлагаемых напитков предпочтение лучше отдать столовой

минеральной воде (прекрасно подойдут столовые воды со степенью минерализации не более 1 г/л, а также, лечебно-столовые - с минерализацией 4-5 г/л, чаю (особенно зеленому), ягодным морсам. Хорошо утоляют жажду томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алоочовый и кизилловый соки.

Настоящий классический квас, полученный методом брожения, благодаря имеющимся в нем углекислоте и аминокислотам также является прекрасным жаждоутолителем. А вот от употребления холодного пива и других алкогольсодержащих напитков необходимо воздержаться.

В случае резкого перегревания организма в результате воздействия внешних тепловых факторов у человека может развиться тепловой удар. Признаки и симптомы этого состояния следующие: покраснение кожных покровов, повышение температуры тела, учащение пульса и частоты дыхания, головная боль, слабость, появление шума в ушах, тошноты, рвоты, изменение артериального давления (может быть как повышение, так и снижение его показателей), неуверенность движений и нарушение координации.

При оказании первой помощи пострадавшего нужно уложить с приподнятой головой в тенистом прохладном месте либо помещении. Расстегните одежду, на голову положите холодный компресс, давайте обильное питье (вода, чай, морс) и вызовите скорую помощь.

Нельзя окунать пострадавшего в холодную воду и давать пить алкогольные напитки.