

Организм каждого человека индивидуален. С наступлением лета каждый человек относится к жаре по-своему.

Высокие температуры могут негативно сказываться на состоянии здоровья человека:

Происходит учащение дыхания и пульса – человек начинает ощущать нехватку кислорода.

Активное потоотделение, которое на постоянной жаре становится избыточным, что влечет нарушение водного и солевого баланса.

В головной мозг из-за сильной жары начинает поступать меньше крови, что чревато нарушениями мозгового кровообращения.

Жара провоцирует стрессовые состояния, бессонницу, что также сказывается на здоровье человека.

Чем жара особенно опасна для здоровья:

1. Гипертонический криз, сердечный приступ, инсульт, инфаркт – сердечно-сосудистая система в жару испытывает дополнительные нагрузки. Тяжелее всего приходится «гипертоникам» и «сердечникам». Жара провоцирует скачки артериального давления, учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, сдавленности в груди, приступы стенокардии, которые сопровождаются резкой болью в груди.

Спазм сосудов сердца может спровоцировать не только жара, но и резкий перепад температуры. Любители нырять в холодную воду в летний зной могут столкнуться с сердечным приступом. Перед тем, как прыгнуть в водоем, посидите в тени, заходите в

воду постепенно.

От серьезных последствий для здоровья во время жары можно себя обезопасить. В первую очередь, не забывайте принимать препараты, нормализующие давление и сердцебиение, которые выписал вам врач. Носите легкие, свободные вещи из натуральных материалов, старайтесь избегать солнца в пик его активности: с 12.00 до 16.00. Пейте достаточное количество воды, умерьте физическую нагрузку. Особенно это касается любителей работать в огороде, дачников. Ни один самый большой урожай не стоит вашего здоровья.

2. Проблемы с органами дыхания. Плохое самочувствие может наблюдаться у тех, кто страдает заболеваниями органов дыхания: бронхиальной астмой, пневмонией, обструктивным бронхитом. Человек может ощущать нехватку кислорода, в буквальном смысле задыхаться. Также нередко в летний период случаи заболевания ангиной, простудой: частое употребление холодных напитков, мороженого и чрезмерное использование кондиционеров могут сыграть с человеком злую шутку.

Как обезопасить себя от проблем с органами дыхания в летний период: не пейте «жадно» и быстро ледяную воду, утоляйте жажду прохладной водой небольшими глотками, не сидите долго под работающим кондиционером, избегайте сквозняков.

3. Тепловой и солнечный удар (гипертермия, перегрев) – одинаково опасные состояния для жизни. Без своевременно оказанной помощи могут закончиться инсультом, комой и летальным исходом.

Солнечный удар – воздействие солнечных лучей на незащищенную поверхность головы. Кровь в мозгу начинает застывать, нарушается потоотделение, сосуды расширяются.

Тепловой удар – перегрев организма в целом. Может быть спровоцирован долгим нахождением на жаре, или в душном жарком помещении, работой на солнце в плотной синтетической одежде.

Жара и её последствия

Автор: Administrator
09.08.2022 07:58 -

Симптомы гипертермии (перегрева организма):

Внезапная головная боль, головокружение, например, при резком подъеме на ноги.

Мышечная слабость, усталость.

Рвотные позывы.

Учащенное сердцебиение и дыхание.

Мышечные спазмы.

Помутнение в глазах, потеря сознания.

Повышение температуры тела при отсутствии потоотделения.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:

Чем быстрее человеку будет оказана первая помощь, тем больше проблем со здоровьем ему удастся избежать.

Переместите пострадавшего в тень, освободите от стягивающей одежды, расстегните ремень, включите вентилятор, или используйте подручные средства в качестве «опахала»: журнал, книга, газета.

Постарайтесь быстро охладить организм: положите холод на голову, в случае теплового удара – дополнительно в подмышечную область, паховые складки.

Необходимо восстановить потерю жидкости в организме. Напоите пациента водой, сладким чаем с лимоном, или специальными солевыми растворами (например, регидрон, оралит).

Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемный покой больницы или обратиться в службу 03.

4. Солнечные ожоги. О вреде излишнего пребывания на солнце было сказано немало, не смотря на это, любители загара беспечно «жарятся» на пляжах и дачных участках, не соблюдая элементарных мер профилактики ожогов. Тем временем, излишнее воздействие солнечных лучей повышает риск развития рака кожи, может вызвать её преждевременное старение, подорвать иммунитет, спровоцировав ряд болезней, в том числе герпес.

Первая помощь при солнечных ожогах: если вас беспокоят только покраснение и жжение кожи, необходимо охладить и увлажнить кожу, которая потеряла много влаги. Приложите к месту ожога мокрую ткань, подержите 20-30 минут. Для увлажнения можно использовать специальный крем, который не должен быть слишком жирным. Предпочтительнее крем с алоэ, ромашкой, или календулой. Поврежденную солнцем кожу ни в коем случае нельзя мыть мылом и другими средствами гигиены, которые могут иссушить и усугубить состояние обожженного участка дермы.

Когда необходимо обратиться к врачу при солнечном ожоге:

На коже появились пузыри.

Сильно повреждена кожа лица.

Жара и её последствия

Автор: Administrator
09.08.2022 07:58 -

Обожжено более 50% кожи тела.

Повышена температура, болит голова, возникла тошнота. Эти симптомы могут указывать на тепловой и солнечный удар.

На месте ожога появился гной.

Красные полосы, расходящиеся по сторонам от места ожога.

Чтобы избежать солнечных ожогов, используйте солнцезащитные средства с подходящим вам фактором защиты, в период с 12.00 до 16.00 находитесь в тени, избегая палящих лучей.

В жаркие летние дни во внимании и заботе нуждаются люди, для которых зной может быть особенно опасен.

Кто находится в группе риска:

Дети и пожилые люди. Способность адаптироваться к резким изменениям температуры у них снижена.

Люди с избыточной массой тела. Нахождение на открытом солнце чревато серьезной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Духота и жара способствуют увеличению нагрузки на сердце.

Жара и её последствия

Автор: Administrator
09.08.2022 07:58 -

Люди, страдающие сахарным диабетом.

Люди, которые употребляют на солнце алкоголь, т.к. в состоянии алкогольного опьянения человек не может контролировать время, проведенное под палящими лучами солнца, а также адекватно оценить состояние своего здоровья.

Люди, которые не пьют достаточное количество воды. Именно обезвоженный организм наиболее сильно страдает от перегрева.

Для многих из нас лето – любимое время года. Чтобы провести его с пользой для здоровья, уберечься от неприятностей и получить массу позитивных эмоций, следуйте общим рекомендациям по профилактике перегрева и его тяжелых последствий:

Старайтесь избегать пика солнцепека, особенно, если вы входите в группу риска. В самые жаркие часы с 12.00 до 16.00 проводите в тени.

Чтобы не столкнуться с обезвоживанием, употребляйте достаточное количество жидкости. Пейте простую воду без газа, или минеральную воду с содержанием калия, кальция и магния. При этом сладких газированных напитков, лимонадов лучше избегать. Они могут усложнить работу почек и печени, когда нагрузка на них во время жары и без того сильно увеличивается.

Следите за питанием. Старайтесь не употреблять соленую и жирную пищу. Отдайте предпочтение фруктам, овощам, нежирному мясу, или рыбе (в небольшом количестве).

Не употребляйте на солнце алкогольные напитки и кофе, так как они приводят к быстрому обезвоживанию организма.

Во время пребывания на солнце носите головные уборы: шляпу, кепку, панаму. Они

Жара и её последствия

Автор: Administrator
09.08.2022 07:58 -

смогут защитить голову от перегрева.

Носите легкие, удобные вещи из натуральных материалов, в которых тело не перегревается, может «дышать». Выбирайте одежду светлых тонов, поскольку они отражают свет. Темные вещи поглощают солнечные лучи, быстрее нагреваются, что может вызвать тепловой удар.