

# Как уберечь себя в условиях аномальной жары

## 1. Минимизировать время пребывания под «открытым» солнцем:

Выходить из дома на улицу по возможности в ранние утренние часы до 10-11 часов утра, либо в вечернее время после 19 час. Солнце наиболее активно с 12.00 до 16.00 часов. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, использовать солнцезащитные кремы. Если же появление на солнце неизбежно, необходимо двигаться по теневой стороне, обязательно надевать головной убор.

Одеваться необходимо в легкую, светлую просторную одежду из натуральных тканей, которая не препятствует «дыханию» кожи и не приводит к перегреванию организма. Синтетическое белье создает «парниковый эффект» - благоприятную среду для размножения патогенных бактерий, а узкая обтягивающая одежда затрудняет дыхание и нарушает теплообмен организма.

В это время необходимо отказаться от обуви на высоких каблуках.

Обязательно захватите с собой ёмкость с водой, которой можно утолить жажду, либо нанести на открытые участки тела при перегревании.

## 2. Оптимизировать приём жидкости

Следует учитывать потерю влаги при дыхании и потоотделении (оба эти компонента будут усиливаться при повышении температуры), поэтому ориентироваться только на объём мочеотделения при оценке количества потерянной жидкости неверно! Таким образом, в жаркое время истинная потеря жидкости будет больше суточного количества выделенной мочи, следовательно, и объём принятой жидкости должен его превышать, дабы сохранить общий водный баланс. Итак, в течение суток в среднем следует принять до 2 литров жидкости. Потеря жидкости организмом приводит к сгущению крови и, как следствие, к увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечнососудистой патологией. Лицам, страдающим сердечной недостаточностью (одышка, отёки) необходимо чрезвычайно внимательно следить за балансом между выделенной и принятой жидкостью!

Основное принятие пищи перенести на вечерние часы. Желательно в жару избегать приема жирной пищи. Не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от "серьезных" продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям. Не готовьте пищу впрок - те сроки годности, которые указаны на продуктах, предполагают

нормальные условия, а не изнуряющую жару. Не храните скоропортящиеся продукты вне зоны холода больше 4 часов.

### **3. Если вы ищите спасения от жары на водоёме, в лесу или на даче:**

Откажитесь от физических нагрузок. Известно, что физическая нагрузка увеличивает теплообразование в пять раз, истощает водный запас организма. Поэтому работу на даче и огороде придется отложить до установления более умеренной температуры или перенести на утреннее и вечернее время. Даже стойким поклонникам фитнеса лучше снизить уровень нагрузки, сократить время тренировок и побольше пить воды во время занятий. Не следует заниматься активным спортом при температуре выше 25 градусов С. Как можно больше времени проводить в тени, на солнце появляться только в головном уборе.

Не следует погружать в прохладную воду разгорячённое тело, особенно лицам с сердечно-сосудистой патологией,

Газированные напитки лучше исключить, в них много сахара, кроме того они вызывают вздутие живота, диафрагма поднимается, а это мешает работе сердца. Также нужно исключить напитки, нарушающие теплообмен и повышающие потребность организма в жидкости - это кофе и алкоголь, к которому относятся и пиво.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор кожи может привести к перегреву организма. Не боритесь дезодорантами с усиленным потоотделением на открытых участках кожи.

### **4. С какими болезнями быть особенно осторожными?**

С наступлением жары должны быть очень осторожны люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если у вас гипертоническая, ишемическая болезни сердца, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, ожирение, онкологические заболевания, вы перенесли инфаркт или инсульт - ни в коем случае не работайте ни в душном доме, ни на даче. Вообще физическая активность в такую погоду вам противопоказана: возрастает нагрузка на сердце, артериальное давление начинает прыгать.

Помните, что в жару обостряются хронические заболевания. Если сможете - посоветуйтесь обязательно со своим врачом о профилактических приемах лекарств.

Если у вас стенокардия, обязательно положите в карман таблетку нитроглицерина. Гипертоникам, кроме явных ограничений по работе в жару, следует обратить особое внимание на питье. Помните, за счет выпитой жидкости увеличивается объем циркулирующей крови, что ведет к повышению давления.

Астматикам и язвенникам не следует долго находиться на солнце. Ответной реакцией организма на солнечные ванны могут стать как раз приступ бронхиальной астмы или обострение язвы желудка.

Жара - враг для работы на даче людям с близорукостью средней и высокой степени. От работы в наклон, поднятия тяжестей может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза, отслоение самой сетчатки.

Совет пожилым людям: самое лучшее время для работы на даче - до 11 часов утра (с перерывами). Далее - только отдых. Если вы почувствовали тяжесть в сердце, перед глазами закрутились и пропали пятна (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) - немедленно прервите работу. На этот день вы от нее свободны.

## **5. Что делать при солнечном или тепловом ударе?**

Солнечные и тепловые удары случаются из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга.

Если рядом с вами кто-то получил тепловой удар, следует немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить, поднять ноги, чтобы кровь притекла к голове. Следите за тем, чтобы человек обязательно дышал. Следом немедленно вызывайте "скорую помощь".

Запомните: пострадавший должен лежать в прохладном и проветриваемом месте, в расстегнутой одежде, голова должна быть приподнята. Не забудьте положить ему на лоб влажный компресс, дайте свежей воды с ложкой соли. Проти-вопоказаны алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао).