

Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Погода потихоньку стабилизируется, а нехватка солнца заставляет нас использовать все солнечные деньки по максимуму. Но стоит помнить о том, что проводя много времени под палящими лучами солнца мы постоянно подвергаемся риску получить тепловой удар.

Тепловой удар возникает в результате длительного нахождения под открытыми солнечными лучами. Опасно данное состояние тем, что происходит замедление в работе всех систем организма. Поэтому, прежде чем радоваться солнечным денькам, необходимо знать о том, как насладиться отдыхом без вреда для здоровья.

Основные симптомы солнечного (теплового) удара:

- Слабость, головокружение, головная боль;
- Носовое кровотечение;
- Головная боль;
- Шум в ушах;
- Повышение температуры тела;
- Учащенное дыхание и сердцебиение;
- Потеря сознания.

Группы риска:

- **дети и пожилые люди** входят в группу риска, поскольку способность адаптироваться к перепадам температуры у них снижена;

- **люди с избыточным весом** чувствует себя на открытом солнце не очень хорошо, это вызвано тем, что давление резко снижается, происходит большая нагрузка на сердечную систему;

- **люди, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы.** При повышенной температуре происходит расширение сосудов, снижение давления и повышение работы сердца, но у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы может быть повышенная нагрузка на сердце;

- **страдающие сахарным диабетом;**

- **люди, употребляющие алкоголь.** Алкоголь притупляет у здорового человека все чувства, поэтому получить тепловой ожог становится очень просто, ведь выпивший не контролирует свое состояние и не следит за временем, проведенным под палящими лучами;

- **люди, не употребляющие достаточное количество воды на жаре.** Обезвоженный организм, с нарушением терморегуляции наиболее сильно страдает от перегрева.

Для того чтобы снизить риск теплового удара, нужно следовать определенным рекомендациям:

- По возможности носить светлую, не стесняющую движений, одежду из натуральных тканей и головные уборы;
- Интенсивные физические нагрузки стоит перенести на утро или вечер;
- Пейте достаточное количество жидкости, но при этом сократите употребление кофе и крепкого чая, а также газированных напитков;
- Исключите употребление спиртных напитков;
- Принимать пищу стоит небольшими порциями, ограничив употребление жирной и соленой пищи;
- Как можно чаще принимайте душ;
- Сократите количество косметических средств, т. к. они препятствуют нормальному функционированию кожных покровов.

Однако, если вы стали свидетелем возникновения теплового удара у кого-либо, то не стоит теряться, а просто нужно оказать первую помощь:

- Перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха;
- Если человек в сознании, дать выпить холодной воды;
- Смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце;
- Если есть возможность, на голову, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или бутылки с холодной водой.

Берегите себя и будьте здоровы!