



Ханты-Мансийский  
окружной центр медицинской  
профилактики



# **ПРАВИЛА** *поведения в жаркую погоду*






# ПРАВИЛА

поведения  
в жаркую погоду

Наша страна находится в зоне резко континентального климата, а потому резкая смена погоды, скачки температуры, волны жаркой погоды, изменения атмосферного давления останутся неотъемлемой частью нашей жизни. В связи с этим врачи рекомендуют всем быть особенно внимательными к своему здоровью в жаркий период, поскольку именно летом люди, страдая, от перегрева часто обращаются за медицинской помощью.

**Жара** — очень неприятное испытание для людей. В период наибольшей солнечной активности резко увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и выделительные системы (почки, кожа, легкие). Кто на самом деле буквально сходит с ума от жары — так это сосуды. Они просто не знают, что им делать: то сужаются, то расширяются. В результате может возникнуть обеднение кровоснабжения некоторых участков сердца и мозга, нарушается их работа, что часто приводит к развитию инсульта или инфаркта. А это уже очень опасно для жизни. Поэтому особенно те, кто страдает сердечнососудистыми заболеваниями и нарушением мозгового кровообращения, должны быть предельно осторожными в жаркие дни.



Предельно внимательными к своему здоровью в жару должны быть люди, страдающие сахарным диабетом. «Диабетики» не подозревают о том, что жара может стать причиной ухудшения их самочувствия. Температура тела больных диабетом при жаре может повыситься из-за того, что у них нарушен процесс потоотделения. Особенности этого вида заболевания способствуют обезвоживанию организма и повышению концентрации сахара в крови. Необходимо помнить, что при высокой температуре инсулин действует менее эффективно.

### Кто больше всех страдает от жары:

- ▼ люди с хроническими заболеваниями (заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей; сахарный диабет)
- ▼ дети, особенно новорожденные и грудные (в виду несовершенной системы терморегуляции)
- ▼ люди, злоупотребляющие алкогольными напитками и курением (эти вредные привычки усугубляют действие жары на сосуды)





**Длительное действие жары может привести к развитию теплового или солнечного удара**

**Тепловой удар** – острое перегревание организма. При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, невозможность адекватной терморегуляции приводит к серьезным нарушениям.

**Солнечный удар** – болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

#### **Каковы возможные причины теплового удара?**

Длительное воздействие тепла и солнечного света может вызвать солнечный или тепловой удар у каждого человека.

К возникновению теплового удара чаще всего приводят:

1. Длительное воздействие высокой температуры
2. Работа в условиях высокой температуры и на жаре
3. Тяжёлые физические тренировки или упражнения
4. Чрезмерное употребление алкоголя
5. Пониженное потоотделение

Основной же причиной солнечного удара является не использование в жару головного убора.



#### **Признаки перегрева организма**

- ✓ Покраснение кожи тела. Кожа становится более горячей и сухой (повышение температуры тела до 39 – 40 °С)
- ✓ Слабость; резкая адинамия
- ✓ Учащенное дыхание;
- ✓ Частый и слабый пульс;
- ✓ Тошнота, рвота;
- ✓ Головокружение, потемнение в глазах, зрительные галлюцинации (мелькание перед глазами, ощущение движения посторонних предметов, ползания мурашек перед глазами);
- ✓ Мышечные спазмы и боль;
- ✓ В тяжёлых случаях – галлюцинации, судороги, непроизвольные мочеиспускание, потеря сознания.

#### **Помощь при тепловом и солнечном ударе**

- ✓ При первых признаках перегрева следует вызвать врача.
- ✓ До его приезда задача – обеспечить охлаждение организма. Удалить пострадавшего из зоны перегревания, ослабить ворот одежды от сдавления.





- ▼ Обеспечьте приток свежего воздуха.
- ▼ Если человек в сознании, дать выпить крепкого чая или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды).
- ▼ Приложить на лоб и затылок холодные компрессы, пузырь с холодной водой.
- ▼ По возможности обливайте лицо и тело прохладной (18-20 °С) водой.
- ▼ Вдыхать пары нашатырного спирта при спутанном сознании.

### Советы как уберечься от жары

1. Больше пить - восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды.
2. Не выходить на улицу в жаркое время. В случае необходимости находиться не более 15-20 минут на солнцепёке, затем обязательно уходите в тень.
3. Как можно чаще принимайте душ. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой - самый короткий путь к пневмонии и обострению хронических заболеваний.
4. В питании в жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда (окрошка, салаты, сочные овощи и фрукты, и лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но приналечь на рыбу).
5. Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество влаги и солей.

6. В жару не надо раздеваться. Лучше отдать предпочтение свободной одежде из хлопка и льна. Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы. Ведь тепловой удар происходит в основном тогда, когда происходит перегрев головы.

7. Не принимайте алкогольные напитки и пиво, исключите курение, так как эти вредные привычки приводят к нарушению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

8. Старайтесь хорошо проветривать жилище в вечернее время, а днём лучше держать окна закрытыми. Приобретите кондиционер или вентилятор.

9. Не забывайте принимать лекарства, назначенные врачом.

**САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО - ЗДОРОВЬЕ!  
УМЕЙТЕ СОХРАНИТЬ ЕГО ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ!**