

Экстремальная жара: профилактические советы по обеспечению вашего личного здоровья и безопасности

розділ: Загальне здоров'я, дата:
07.08.2015, автор: Ключка Р.А. Пеньков А.Ю.
по материалам www.mayoclinic.org



Экстремальная жара: профилактические советы по обеспечению вашего личного здоровья и безопасности

Тело способно охлаждать само себя при помощи потоотделения. Патологические процессы, вызванные жарой, как раз, и обусловлены нарушением механизмов компенсации перегрева тела. Но иногда даже потоотделения недостаточно. В некоторых случаях температура повышается, невероятно, быстро. Несколько факторов могут повлиять на способность организма охлаждать самого себя во время экстремальной жары. Например, высокая влажность, затрудняющая процесс испарения, замедляет охлаждение тела. Другие состояния, повышающие риск негативного влияния жары на организм человека:

- избыточный вес
- лихорадочные состояния
- обезвоживание
- заболевания сердца
- психические расстройства
- недостаточность кровообращения
- солнечные ожоги

- прием некоторых лекарственных препаратов
- употребление алкоголя

Однако, и молодые здоровые люди, вовлеченные в какую либо физическую (спорт, строительные работы) активность, могут серьезно пострадать от перегрева.

Что такое экстремальная жара?

Состояние экстремальной жары определяется, как постоянно высокая температура воздуха в летнее время года, с показателями выше среднестатистических, для данной местности.

Данная ситуация может усугубляться повышенной влажностью и высоким атмосферным давлением, когда горячие потоки воздуха «прижимаются» к поверхности земли.

Что делать, когда жарко?

Употребляйте много жидкости

В жаркую погоду вы должны увеличить потребление жидкости, не зависимо от вашей физической активности.

Если вы физически интенсивно работаете, выпивайте 2-4 стакана охлажденной воды каждый час. Могут быть медицинские ограничения по употреблению жидкости, тогда посоветуйтесь с врачом, сколько вам можно пить.

Не употребляйте алкогольные напитки и жидкости с большим содержанием сахара, они могут усиливать потерю жидкости организмом. Не пейте слишком холодных напитков, они могут стать причиной спазмов в желудке.

Восстанавливайте потерю солей и минералов

Интенсивное потоотделение приводит к потере солей и минералов, важных составляющих нашего организма, количество которых должно быть восстановлено. Пейте охлажденную минеральную воду, смело используйте соль в диете, но только если нет медицинских противопоказаний. Если вы на бессолевой диете, посоветуйтесь с врачом.

Используйте легкую одежду и солнцезащитный крем

Одевайте как можно меньше одежды, когда вы дома. Используйте легкую, светлых тонов, широкую одежду из натуральных тканей. Солнечные ожоги препятствуют способности организма охлаждаться, повреждая кожу. Если предполагается, что вы будете проводить много времени на открытом солнце, используйте солнцезащитные крема SPF 15 или более, за 30 минут до выхода из дома.

Планируйте вашу активность на улице

Если вы должны быть на улице, ограничьте пребывание там утренними и вечерними часами, старайтесь иметь минуты отдыха в тенистых местах, что бы охладиться.

Замедлите свой темп

Если вы не привыкли работать или тренироваться в жару, начинайте медленно, постепенно, наращивая нагрузку. Если почувствуете дискомфорт за грудиной и затруднение дыхания, немедленно остановитесь, переместитесь в прохладное тенистое место, особенно когда чувствуете слабость, вялость, дезориентацию.

Оставайтесь внутри помещений

Оставайтесь внутри помещений, особенно, если есть возможность, там, где есть кондиционер. Если

вы перемещаетесь по городу заходите в магазины и другие места, где кондиционируется воздух, для того что бы передохнуть и охладиться. Вентиляторы способны улучшить комфорт, но когда температура превышает 36 градусов, они не спасают от медицинских проблем вызванных жарой. Прохладный душ и кондиционер, самые лучшие способы охладить наше тело. Старайтесь как можно меньше времени проводить у кухонной плиты.

Наблюдайте внимательно за теми, кто в зоне риска

Хотя любой человек может страдать от жары, но некоторые группы людей имеют повышенный риск:

- Новорожденные и грудные дети, из-за незрелости механизмов терморегуляции.
- Люди 65 лет и старше, из-за возрастного дисбаланса механизмов терморегуляции, и возможных хронических заболеваний.
- Люди с избыточным весом, из-за их способности интенсивней задерживать тепло внутри организма.
- Люди, испытывающие интенсивные физические нагрузки могут быстро обезвоживаться, что может повысить их чувствительность к болезненным состояниям, вызванным жарой.
- Люди с различными заболеваниями, особенно сердца, гипертонией, нарушенной циркуляцией и др.

Интересуйтесь регулярно теми, кто в зоне риска и требует поддержки извне.

Акклиматизируйтесь

Акклиматизация - это адаптация к новому климату, а именно к перепаду температур, это когда из зимы в лето. Это может быть стрессом для организма, поэтому несколько дней старайтесь не нагружаться, наращивать физическую активность постепенно. И через 3-5 дней вы адаптируетесь.

Не оставляйте детей в машине

Даже при умеренной температуре воздуха, на солнечных лучах, температура внутри автомобиля может расти очень быстро, на 5-7 градусов за 10 минут. Поэтому НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ В МАШИНЕ!

Используйте здравый смысл

Помните о постоянной профилактике перегрева и используйте здравый смысл:

- Избегайте горячей еды и «тяжелых» блюд, они могут добавить тепла вашему телу.
- Пейте много охлажденной жидкости, восполняя соль и минералы.
- Одевайте новорожденных и детей в легкую, широкую одежду прикрывая голову шапочкой. Для создания тени используйте зонт.
- Ограничивайте прямое солнечное воздействие.
- Не оставляйте в припаркованной машине детей и домашних животных.
- Оставляйте достаточно воды для ваших домашних питомцев.

Тепловой удар

Тепловой удар, самое грозное осложнение, ассоциированное с жарой, случается тогда когда человеческий организм не может регулировать температуру. Температура тела растет очень быстро, а механизм потоотделения не успевает компенсировать этот процесс, и тело теряет

способность себя охлаждать. Температура тела может достичь 42*С и выше в течение 10-15 минут. Тепловой удар может вызвать серьезные нарушения здоровья и даже смертельный исход, если не оказать своевременную помощь пострадавшему.

Признаки теплового удара

- Температура тела выше 42*С (в полости рта)
- Красная, сухая, горячая кожа (потоотделение отсутствует)
- Пульс напряженный и частый
- Пульсирующая головная боль
- Сонливость
- Спутанность сознания
- Потеря сознания

Что делать?

- Попросите кого-нибудь позвонить в скорую помощь.
- Переместите пострадавшего в тень.
- Охлаждайте его любым доступным вам способом. Например, обтирание, обертывание, душ, ванна с прохладной водой.
- Контролируйте температуру тела, продолжая процесс охлаждения, пока температура не достигнет 38,5*С.
- Не давайте пострадавшему пить
- Иногда у пострадавшего могут начаться судороги, берегите его от самоповреждения, но не вставляйте никаких предметов в полость рта и не давайте пить. Если начнется рвота, поверните его набок.

Тепловое истощение

Более легкое состояние, относящееся к проблемам, ассоциированным с жарой, и вызвано длительным воздействием высоких температур на фоне несбалансированного восполнения потерь жидкости. Это ответ организма на чрезмерную потерю жидкости, соли и минералов. Наиболее уязвимы пожилые люди, люди страдающие гипертонией, и люди, работающие или тренирующиеся в условиях высоких температур.

Симптомы теплового истощения

- Интенсивное потоотделение
- Бледность
- Мышечные спазмы
- Усталость
- Слабость
- Сонливость
- Головная боль
- Тошнота рвота

- Обморок

Кожа прохладная и влажная. Пульс слабый, учащенный, а дыхание частое и поверхностное.

Если не принять меры, то может развиваться тепловой удар.

Если человек имеет хроническое заболевание, а симптомы усугубляются – обращайтесь за срочной медицинской помощью!

До прибытия скорой, охлаждайте пострадавшего любыми, доступными для вас способами!

Что делать?

Методы охлаждения могут быть эффективными и включать следующее:

- Охлажденные безалкогольные напитки
- Покой
- Прохладное обливание, душ, ванная
- Кондиционируемое помещение
- Легкая одежда

Тепловые спазмы

Бывают у людей интенсивно потеющих, теряющих жидкость и соли организма. Снижение уровня солей в мышцах и вызывать спазм последних. Спазмы – это болезненные мышечные сокращения в области живота, рук и ног, чаще ассоциированы с физической активностью.

Что делать?

- Прекратите движение и сядьте прохладном, тенистом месте
- Выпейте прохладной минерализованной воды
- Ничем активно не занимайтесь еще в течение нескольких часов после данного события
- Если через час спазм сохраняется, необходимо обратиться за медицинской помощью