

Жаркое лето приносит нам не только радости, но может быть причиной многих неприятностей и проблем со здоровьем. При высокой температуре воздуха помимо теплового и солнечного удара опасно токсическое воздействие озона, а также гипоксия, связанная с уменьшением содержания кислорода в воздухе. В жаркое время даже здоровым людям тяжело дышать, появляется слабость, сонливость.

Высокая температура –

это фактор риска для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями органов дыхания, сахарным диабетом, психическими расстройствами.

Лицам, перенесшим инфаркт, страдающим гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца необходима осторожность в жаркое время года. Избыточные дозы ультра-

фиолетового излучения вызывают солнечные ожоги, ускоряют старение кожи, снижают иммунитет, способствуют развитию различных типов рака кожи, катаракты и других болезней глаз. Наибольшему риску развития рака кожи подвергаются люди со светлой кожей, светлым или рыжим цветом волос. В жару резко возрастает частота аллергических реакций, что ведет к обострению хронических заболеваний глаз, носа, дыхательных путей (риниты, конъюнктивиты, бронхиальная астма, бронхиты). Наивысшей интенсивности солнечное ультрафиолетовое излучение достигает с 11 часов утра до 14 часов дня, в это время требуется наибольшая защищенность от облучения. Даже здоровым людям не стоит злоупотреблять пребыванием на солнце, чтобы не получить тепловой удар.

Как же избежать этих сезонных неприятностей?



Следует носить **легкую свободную одежду** светлых тонов, лучше из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк), которая не стесняет движений.

Хороши в жару льняные вещи, они слегка охлаждают кожу. Кожа должна дышать. Обязателен легкий головной убор с широкими полями, это шляпа или панамы.



Питание должно быть разнообразным, с большим количеством овощей, фруктов, ягод, зелени. Лучше ограничить мясо, жирную пищу. В жаркую погоду полезны продукты, содержащие витамины С, Е, которые позволяют человеку лучше адаптироваться.

Важно поддерживать в организме водно-солевой баланс. Нельзя сдерживать жажду. Недостаток жидкости на 1/3 восполняют супы, хлеб, фрукты, овощи, а на 2/3

– различные напитки. Норма ежедневного потребления жидкости в жару – до 2-2,5 литров в день. Это может быть чай, кисломолочные продукты, соки, квас, компоты. Полезна прохладная минеральная вода, содержащая различные минеральные соли.

Не стоит искать спасение в мороженом, пиве, ледяной воде. **Чай** – лучшее средство для утоления жажды, его требуется на 1/3 меньше, чем воды. Эффективен и полезен зеленый чай, который обладает большой биологической активностью. Зеленый и черный чай, холодный или горячий, рекомендуется пить маленькими глотками, часто и в небольшом объеме.

Не рекомендуется сладкая минеральная вода, лимонад, содержащие большое количество сахара, так как они не утоляют, а возбуждают жажду. Лучше воздержаться от употребления алкоголя, в том числе пива, особенно людям с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями.

В жаркую погоду хорошо принимать душ, лучше контрастный, и утром, и вечером, и в течение дня.

Загорать в жаркое время надо осторожно: до 10 часов утра и после 15 часов дня,



когда ультрафиолетовые лучи теряют свою опасную энергию. Пребывание на солнце в середине дня может привести к ожогам кожи и тепловому удару.

Можно отдыхать под тентом, в его тени вполне достаточно света для образования здорового загара. Доказано, что воз-

действие ультрафиолетовых лучей при чрезмерном пребывании на солнце может привести к онкологическим заболеваниям кожи. Нельзя загорать при заболеваниях щитовидной железы.

Чтобы предотвратить болезни, возникающие от воздействия ультрафиолетовых лучей, необходимо:

- ограничить время пребывания на полуденном солнце, избегать открытого пространства, стараться находиться в тени;
- найти возможность не выходить в жару на улицу с 11 до 16 часов;
- предохраняться от солнечных лучей с помощью одежды, головных уборов, солнцезащитных очков;
- обеспечить поступление в организм достаточного количества жидкости;
- обеспечить разнообразное питание с большим количеством овощей и фруктов;
- использовать солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу в тех случаях, когда нельзя избежать воздействия солнечного излучения.

*Солнце необходимо всем,
но его избыток
может быть опасен.*



Тепловой удар возникает, когда тело перегревается, а теплоотдача недостаточная. Тепловой удар характеризуется нарушением функций всех систем организма,

его первыми симптомами являются: жажда, сухость во рту, головная боль, головокружение, тошнота и рвота, в более тяжелых случаях отмечается потеря ориентации и обморок.

Солнечный удар – это перегрев головного мозга под воздействием прямых солнечных лучей. Он может возникнуть после долгого пребывания на солнце без одежды

и головного убора. Человек чувствует головную боль, головокружение, тяжесть в ногах, усталость, возможна рвота. У некоторых может быть шум в ушах, сердцебиение.

Первая помощь пострадавшему:

- перенести человека в прохладное помещение или в тень
- уложить на спину, приподняв ноги для улучшения венозного оттока
- расстегнуть или снять одежду
- положить на голову и грудь холодный компресс, можно обернуть тело мокрой простыней (охлаждение должно быть постепенным)
- напоить холодной, подсоленной водой
- не давать алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао)
- вызвать скорую помощь

Не испытывайте выносливость своего организма на прочность. В знойный день лучше находиться в тени или в прохладном помещении. И соблюдать умеренность – в развлечениях «на свежем воздухе», в еде, употреблении алкоголя (а лучше от него отказаться!). В жару вашему сердцу, другим органам и так тяжело, нужно ли «по своей воле» усугублять положение?..

**ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 в
тел.: (4722) 52-90-13, 52-91-25**

ЗАО «Белгородская областная типография»,
г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 111 а, зак. № 3660, тир. 2000, 2012 г.



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

ЖАРА БЫЕТ РЕКОРДЫ!



г. Белгород