**Жаркая погода может нанести вред здоровью людей**

Как же мы соскучились по яркому солнцу, чистому безоблачному небу, теплой погоде! НО: в эти теплые майские дни – да и в последующем - ДУМАЕЙТЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ! Жаркая погода может нанести вред здоровью людей, особенно пожилых, детей, беременных женщин.

Избежать последствий высоких температур (риск обострения хронических заболеваний, перегрев организма и др.) просим соблюдать простые профилактические меры, в том числе:

В жаркие часы поменьше находиться на улице. Носить легкую светлую одежду из натуральных тканей, пользоваться на улице головным убором, солнцезащитными очками, зонтом. Свести физические нагрузки в жару к минимуму;

Чаще проветривать помещение, в котором находятся люди. По возможности, дополнительно использовать вентиляторы (кондиционеры).

**Избегайте длительного пребывания** на открытых солнечных пространствах, особенно в самые жаркие часы – с 11 до 17. Пребывание на солнце в жаркий период небезопасно даже для абсолютно здоровых людей.

Временно **снизьте физически нагрузки** или перенесите их на раннее утро или поздний вечер.

**Откажитесь от курения**. Склонность к тромбообразованию у курящих людей повышена почти вдвое!

Перестаньте употреблять любой алкоголь. Токсичный продукт его распада – ацетальдегид — способен нарушать сердечный ритм. Это особенно опасно в жару, когда нагрузка на сердце повышена.

Сократите количество пищи. Для ее переваривания требуется достаточно большое количество энергии, а в жаркую погоду лучше уменьшить энергозатраты. Кроме того, избегайте жирной еды, требующей длительного переваривания.

Выпивайте не менее полутора, но и не более трех литров воды в день, чтобы не нарушить водно-солевой обмен в организме. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний ограничьтесь 1,5 литрами. Не употребляйте острую пищу и сладкие напитки – эти продукты вызывают сильную жажду.

Если работа требует пребывания под прямыми лучами солнца, старайтесь раз в 10–15 минут **уходить в тень** или кондиционируемое помещение.

Купаться в водоемах можно только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей, соблюдая правила организации купания.

Основной риск для здоровья в жару связан со сгущением крови и повышенным риском **образования тромбов**. Обычно, когда уже жарко, но температура воздуха ниже температуры тела, кровь активно циркулирует непосредственно под кожей, отдавая тепло во внешнюю среду и таким образом охлаждая организм. Это сильно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и приводит к развитию ее заболеваний. Особенно опасны периоды затяжной жары.

Кроме того, сгущение крови происходит в условиях повышенного потоотделения и недостаточном восполнении потерянной организмом жидкости. Такой процесс может происходить и при менее экстремальных температурах.

Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, с наступлением жары  обратитесь к врачу. Возможно, вам потребуется корректировка лекарственной терапии. Регулярно измеряйте давление и не забывайте принимать лекарства.

**Проявления солнечного или теплового удара**  
 Отличие теплового от солнечного удара заключается в том, что тепловой удар возможен в результате общего перегрева организма, человек при этом может и не находиться под воздействием солнечных лучей. Солнечный же удар подразумевает перегрев под влиянием прямых солнечных лучей. Стоит знать о том, что симптомы и того, и другого удара не всегда проявляются сразу, порой их можно заметить лишь спустя несколько часов после прекращения воздействия солнечных лучей или высокой температуры. Происходит это в результате нарушения деятельности терморегулирующего центра. Повышение температуры тела даже при попадании в прохладное помещение продолжается. Наступление теплового удара возможно даже в тени, если температура окружающего воздуха высокая.

Оба состояния характеризуются следующими симптомами: усталостью, разбитостью, сонливостью, шумом, звоном в ушах, головокружением, тахикардией (частота пульса может достигать 150-200 ударов/мин), тошнотой, головной болью, повышением температуры тела (до 41 градуса), учащением дыхания.

Человеку необходимо незамедлительно оказать помощь. В противном случае он может упасть в обморок, за которым может последовать кровоизлияние в мозг. Что же следует предпринять, если находящемуся рядом с вами человеку стало плохо или если он потерял сознание?

**Первая помощь при солнечном или тепловом ударе**

Оказывая помощь, действуйте следующим образом:

- Уведите человека с солнца или выведите его из душного помещения в более прохладное.

- Приподнимите пострадавшему голову; таким образом вы улучшите отток крови.

- Снимите с него одежду/ расстегните ее / и облейте человека прохладной водой или оберните его влажной простыней, чтобы быстрее охладить тело.

- На голову положите прохладный компресс, захватив как можно большую площадь.

- Дайте человеку выпить холодной минеральной воды или крепкого сладкого чуть теплого чая.

- При ухудшении состояния пострадавшего вызовите скорую помощь.

Наибольшую осторожность в жаркую погоду следует проявлять людям, страдающим эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Им следует постоянно наблюдаться у лечащего врача, всегда носить с собой препараты, необходимые для оказания экстренной помощи. При наличии сезонной аллергии следует избегать посещать парки с цветущими растениями, регулярно принимать антигистаминные препараты, увлажнять воздух дома.

При метеочувствительности необходимо следить за прогнозами погоды и в неблагоприятные дни избегать нагрузок. Всем без исключения людям желательно свести к минимуму пребывание в автобусах и другом общественном транспорте, ведь именно там создается очень душная атмосфера. Следует чаще бывать на природе, с осторожностью относиться к нахождению под солнцем.

Следуя рекомендациям, изложенным в этой статье, вы сможете в полной мере насладиться отдыхом без ущерба своему здоровью.

Врач по медицинской профилактике Татьяна Полякова