

Осторожно – ЖАРА !

Пришло долгожданное лето, пора отпусков. Но не стоит забывать, что яркий солнечный свет и жара могут оказаться губительными для организма.



Первая опасность, которая подстерегает горожан на жарком южном солнце, - солнечный ожог. Уберечься от него просто: достаточно защитить тело одеждой, а на голову надеть широкополую шляпу.

Самое незначительное последствие жары - потница, или климатический гипергидроз, то есть кожная сыпь, вызванная закупоркой выходных каналов потовых желез, чаще всего в местах соприкосновения с одеждой. Единственное эффективное средство от нее - душ. Кроме того, рекомендуется переодеться в сухую и чистую одежду. Сыпь у маленьких детей можно припудрить специальной присыпкой или крахмалом.

От яркого солнца у многих начинают болеть глаза или даже падает острота зрения. Солнцезащитные очки - эффективная профилактика от болезненных симптомов. Но если уж таковые случились, надо сесть в тень, промыть глаза теплой водой, а затем прикрыть их темным плотным материалом, чтобы зрение восстановилось как можно быстрее.



Наиболее опасные следствия перегрева - тепловое истощение и тепловой удар. Их вероятность повышается при высокой влажности воздуха. Симптомы теплового истощения: пульс учащается, кожа становится липкой, мысли начинают путаться, голова перестает соображать, походка становится неуверенной. Первое, что нужно сделать, - поместить человека в тень, в прохладное место, затем уложить его на спину, подложить что-нибудь под ноги и давать пить воду маленькими, но частыми глотками. Помните, даже если человек, казалось бы, полностью восстановил хорошее самочувствие, некоторое время ему требуется полный покой.

Тепловой удар, разновидностью которого является солнечный удар, требует немедленных действий по спасению пострадавшего. Симптомы удара схожи с признаками теплового истощения, но проявляются они более остро. Когда сознание восстановится, дать воды, как это делается при тепловом истощении. Тепловой удар может явиться причиной многих тяжелых осложнений, поэтому после проведения всех мероприятий больного необходимо показать врачу.

Последствия теплового удара особенно тяжелы для младенцев до одного года.

Но от всего этого легко уберечься, если утром, после 11 часов, перемещаться в тень, защищать тело и голову удобной гигроскопичной одеждой из натуральных волокон, не употреблять алкоголь и жирную пищу, ограничивать количество мяса в рационе, воздерживаться от употребления косметики, дезодорантов и кремов, избегать эмоциональных и физических нагрузок. Есть лучше вечером. Особенно должны быть осторожны люди, страдающие гипертонией, атеросклерозом, ожирением, эндокринными заболеваниями, сердечной недостаточностью.

Хорошего отдыха, и не забывайте, что жара требует осторожности, поскольку ее последствия могут оказаться очень серьезными для вашего здоровья.

