



ОСТОРОЖНО - ЖАРА!



Пришло долгожданное лето, пора отпусков. Соскучившись по яркому солнцу, многие из нас наверняка устремятся на морские побережья России и Украины. А кто-то, в поисках заморских впечатлений, окажется летом в Турции или на Кипре. Но не стоит забывать, что яркий солнечный свет и жара могут оказаться губительными для организма. Дело в том, что, когда температура окружающей среды переваливает за 38°C, нарушаются механизмы терморегуляции. В результате могут появиться довольно неприятные и даже опасные симптомы. Как уберечься от перегрева и оказать помощь человеку, пострадавшему от жары?



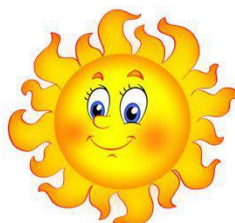
Первая опасность, которая подстерегает горожан на жарком южном солнце, - солнечный ожог. Уберечься от него просто: достаточно защитить тело одеждой, а на голову надеть широкополую шляпу. Но на жаре всем так хочется поскорее сбросить надоевшие за зиму рубашки и брюки, что солнечные ожоги различной степени тяжести получает практически каждый отдыхающий. Если вы обгорели на солнце, не вздумайте прокалывать образовавшиеся волдыри. В течение 10 минут делайте холодные компрессы из мокрой хлопчатобумажной ткани и больше пейте, а главное - оденьтесь так, чтобы защитить обгоревшие участки кожи от солнечных лучей.



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. Она выступает в виде мелких пузырьков и иногда довольно сильно зудит и чешется. Усиленное потребление жидкости усугубляет

симптомы потницы. 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. При очень сильном тепловом шоке, особенно в низких широтах, возможны даже судороги мышц рук и брюшного пресса, а также тошнота, рвота и ощущение слабости во всем теле. 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. В особо тяжелых случаях растворите в воде немного соли и сахара: приблизительно половину чайной ложки соли и восемь чайных ложек сахара на литр воды. Такая концентрация воспрепятствует обезвоживанию организма и, кроме того, окажет противосудорожное действие. 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. Чаще всего у человека поднимается температура, иногда выше 40°C. Кожа бледнеет и становится сухой на ощупь, пульс и дыхание учащаются, сознание меркнет. Больной часто впадает в забытие. Тело человека в таком критическом состоянии нуждается в охлаждении. Но не переусердствуйте: погружение в ледяную воду может вызвать шок и ухудшить состояние пострадавшего. Лучше смачивать или обрызгивать тело холодной водой или укутать его в мокрую простыню, но не допускайте озноба. Можно положить в подмышечные впадины и в паховую область куски льда. Хорошо помогает вентиляция или обмахивание. Как только температура тела приблизится к норме, охлаждение следует прекратить, а пострадавшего накрыть легкой материей. 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.