

Профилактические меры в жаркую погоду

22.07.2014

В ближайшие дни метеорологи прогнозируют продолжение жары, а значит, осторожность при пребывании на свежем воздухе, при принятии солнечных ванн, а также на рабочем месте остается актуальной.

Несоблюдение элементарных профилактических мер может привести к тяжелым расстройствам в организме, например – солнечному или тепловому удару.

На солнце в жаркие дни следует появляться в утренние и вечерние часы и всегда в головном уборе, лучше белом, максимально отражающем солнечное излучение.

Из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому необходимо регулярно принимать жидкость. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками. Не стоит пить сладкие газированные напитки, так как они не утоляют, а только усиливают жажду. Лучше отдать предпочтение морсам и сокам. Восполнить потерю солей и микроэлементов помогут подсоленная вода, минеральная щелочная вода, кисломолочные напитки. Следует отказаться от употребления спиртных напитков и табакокурения.

Кроме того, нужно контролировать температуру в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером.

Не последнюю роль в жаркую погоду играет питание. Не рекомендуется употреблять продукты, согревающие изнутри, например, мед. Перед сном целесообразно отказаться от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

В жаркое время суток прогулок с детьми желательно избегать либо максимально ограничить пребывание на открытом солнце. Не забывайте защищать кожные покровы от ожогов, носить солнцезащитные средства (головные уборы, очки и т.д.).

Не менее осторожными следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Не увлекайтесь физической активностью, отложив спортивные занятия или ударный труд на даче до лучших времен.

Одежду лучше носить из светлых натуральных тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его. В меру полезны и водные процедуры. Если у вас нет возможности искупаться, положите на плечи мокрый носовой платок, протрите руки и лицо влажным полотенцем, как только ткань высохнет, повторите процедуру.

Профилактика на рабочем месте должна обеспечиваться применением комплекса мероприятий, направленных на организацию рационального распорядка дня, питьевого режима и режима питания. Потребление воды должно быть достаточным для утоления жажды. Наиболее целесообразным считается дробный прием воды в небольших количествах.

Работающим в условиях высоких температур желательно снизить калорийность обеда, увеличив калорийность ужина и завтрака. Рекомендуется углеводная и углеводно-белковая пища.

Для защиты от неблагоприятного воздействия высоких температур работающим на открытом воздухе периодически необходим кратковременный отдых в местах, защищенных от прямого солнечного облучения, вблизи от места работы (навесы, тенты, а также переносные домики или автофургоны, снабженные вентиляторами, кондиционерами, душевыми установками). Работу на открытом воздухе по возможности целесообразно планировать на прохладные утренние и вечерние часы, а самое жаркое время дня отводить для отдыха и работы в помещении.

Невыполнение мер профилактики может сказаться гипертермией (перегреванием организма), которая проявляется комплексом теплового переутомления и характеризуется тошнотой, головокружением, слабостью, головной болью, бледностью кожи, слабым пульсом, потерей ориентации в пространстве.

При прямом воздействии солнечного излучения на голову возникает тепловой удар, сопровождающийся повышением температуры тела, прекращением потения, сухостью кожи, учащенным пульсом, слабостью, потерей сознания.

Самое главное – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°C, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также

комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения. Если тепловой или солнечный удар случился на улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры. Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/1135845.html>

[Управа района Кунцево](#)