

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ЖАРА

В условиях повышения температуры окружающего воздуха до 30 С и выше у многих людей ухудшается общее самочувствие, появляется слабость, головная боль, тошнота.

За этими неприятными, но внешне безобидными симптомами могут последовать и намного более грозные осложнения, связанные с перегрузкой сердечно-сосудистой системы. Наиболее тяжелым осложнением является инфаркт миокарда и инсульт.

Особенно высокому риску подвержены люди, имеющие сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, сахарный диабет и лица старшего возраста.

Как обезопасить себя от этих опасных осложнений?

В период с 11 до 17 часов старайтесь находиться в помещении.

Днем держите окна закрытыми, опущенными жалюзи и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывайте окна для проветривания, желательно на ночь. При наличии кондиционеров и вентиляторов желательно использовать их в длительном режиме, но на малой мощности.

Перед выходом из дома продумайте свою одежду. Она должна быть легкой, свободного кроя, из натуральных тканей, желательно светлых цветов. Необходимо использовать головные уборы, лучше белого цвета. Недопустимы синтетические ткани и обтягивающие модели одежды, так что лучше чуть поступиться модой. Желательно перед выходом на улицу нанести на открытые участки тела солнцезащитный крем с показателем защиты не менее 30.

Рекомендуется употребление до 2-3 литров прохладной, негазированной воды равномерно в течение дня. Не следует злоупотреблять кофе, крепким (в том числе зеленым) чаем. Не допускаются сладкие газированные напитки, а также алкоголь. Помните, что иногда жажда может не ощущаться, особенно при прогрессировании перегревания. Тем не менее, воду все равно необходимо употреблять малыми порциями. Лицам, имеющим артериальную гипертонию, сердечную и почечную недостаточность, необходимо строго соблюдать предписанные врачом ограничения.

Жара не требует каких-либо специальных дополнительных медицинских назначений. Но необходимо скрупулезно следовать уже имеющимся рекомендациям. Будьте очень аккуратны с приемом назначенных медикаментов, ни в коем случае не пропускайте их. Если у Вас имеются заболевания сердечно-сосудистой системы чаще измеряйте артериальное давление.

Людям, у которых есть пожилые родственники, в жаркие дни необходимо контролировать их состояние, навещать, звонить, напоминать им об имеющихся врачебных рекомендациях.

При появлении выраженной слабости, тошноты, рвоты, учащенного сердцебиения, обморочного состояния, повышения температуры тела после длительного нахождения на солнце необходимо как можно быстрее переместиться в прохладное помещение и обратиться к медикам.

Если Вы заметили резкое ухудшение состояния у кого-либо на улице, то обязательно подойдите, уточните в чем дело, и, если состояние не улучшается, сразу вызывайте скорую медицинскую помощь.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ ДАЧНИКАМ

Длительная работа на дачах, огородах и приусадебных участках в жаркие дни, особенно с опущенной вниз головой НЕДОПУСТИМА!!. Это может привести к тяжелым, а иногда и угрожающим жизни последствиям.

- не выходите на участок в самые жаркие часы
- делайте перерывы каждые 30 минут
- используйте специальную скамеечку для садовых работ
- пейте воду!

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛИМАТИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ

Кондиционер может серьезно помочь перенести жаркие дни, но только при правильном использовании, в противном случае возникают серьезные риски переохлаждения. Это относится и к домашней климатической технике и к кондиционерам в автомобилях.

Включение кондиционера заблаговременно (до пика жары)

Использование в длительном режиме на малой мощности

Поддержание разницы температур в пределах 5 градусов Цельсия

Избегать направления потока холодного воздуха непосредственно на людей

РИСКИ РАННЕГО КУПАНИЯ

Установившееся жара способствует не всегда обдуманым попыткам охлаждения с помощью купания. **НАПОМИНАЕМ**, что возможность купания в естественных водоемах определяется не температурой воздуха, а исключительно температурой воды. Купание при столь существенной разнице температур воды и воздуха как сейчас может создать избыточную и опасную нагрузку на сердечно сосудистую систему. Кроме того, купание абсолютно несовместимо с употреблением алкоголя. Это смертельно опасное сочетание.