

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛООВОГО УДАРА?

Тепловой удар – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.

При работе в условиях повышенного теплового режима следует каждый час делать кратковременные перерывы и выбирать подходящую спецодежду.

Избегайте повышенной физической активности и пассивного нахождения под прямым солнечным светом с 11.00 до 16.00, т.е. в часы высокой активности солнца, т.к. это может привести не только к тепловому удару, но и к солнечному ожогу;

Избегайте длительного пребывания на солнце без головного убора или пляжного зонтика!

При смене климатического пояса на более жаркий необходимо пить побольше жидкости (соков, отваров, компотов, а лучше всего – обычной воды), но только из тех ингредиентов, которые не обладают мочегонным или потогонным эффектом. В сильную жару это абсолютно ни к чему.

Если назначены лекарственные препараты, проконсультируйтесь с врачом, не могут ли они влиять на устойчивость организма к температурным перепадам.

При слишком жаркой погоде нужно избегать физических перегрузок. Если есть возможность самостоятельно выбирать режим работы, нужно предпочесть утренние и вечерние часы. Не случайно в жарких странах существует время сиесты, оно как раз приходится на самый пик высокой температуры воздуха.

Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.

Если взрослые в состоянии сами подумать о собственном здоровье, то основной профилактикой развития теплового удара у ребенка является внимание и осторожность его родителей. Правильно подбирайте ребенку одежду, следите за тем, что он ест и пьет (от употребления газированных напитков в жару следует отказаться). Во избежание теплового удара у ребенка старайтесь гулять с ним в тени, а еще лучше выходить из дома исключительно утром и вечером.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ТЕПЛООВОГО УДАРА У ЧЕЛОВЕКА

- Высокая температура и влажность воздуха.
- Высокая температура в закрытом или плохо проветриваемом помещении.
- Физическая работа в кожаной, прорезиненной или синтетической одежде под воздействием высокой температуры окружающей среды.
- Обезвоживание организма (при несоблюдении питьевого режима (неадекватно малом потреблении жидкости) постепенно развивается дегидратация (обезвоживание), вследствие чего потоотделение снижается).
- Длительные походы в жаркую погоду.

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ НУЖНО ОКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕКУ

Пациента нужно переместить в тень и обеспечить ему покой.

Как только окажетесь в прохладном и/или тенистом месте, постарайтесь расслабиться и глубоко, спокойно дышать. Обеспечьте свободную циркуляцию

воздуха, включите вентилятор или кондиционер, но не сидите на сквозняке, потому что организм ослаблен перегревом и легко простужается.

На лоб наложить прохладный (не ледяной) компресс. Важное замечание: лед и очень холодная вода при тепловом ударе категорически противопоказаны, так как своим контрастным действием они спровоцируют сосудистый коллапс. Прохладные примочки также можно наложить область сонной артерии, на грудь, кисти рук, икры ног, паховую область, подколенные части, подмышки.

Если больной может передвигаться сам – поместить его под душ или в прохладную ванну. Если передвижение затруднено – обливать тело прохладной водой.

Помощник врача-валеолога П.П. Чапская