

# Профилактика солнечного и теплового удара



В связи с установлением повышенной температуры атмосферного воздуха многие люди могут испытывать дискомфорт, что проявляется повышенной раздражительностью, агрессивностью, частыми страхами, резкими перепадами настроения, бессонницей. Жаркая погода оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения всех возрастных групп. Особенно страдают лица с хроническими заболеваниями сердечно - сосудистой системы, пожилые люди и дети.

Необходимо знать, что тепловой и солнечный удар - это не одно и то же. Солнечный удар - это резкое повышение температуры тела при высокой инсоляции солнечными лучами.

При тепловом ударе фактором перегревания является повышенная температура окружающей среды.

## **Причины солнечного удара:**

- Длительное пребывание под прямыми лучами солнца - отдых, прогулки;
- Работы под палящим солнцем;
- Непокрытая головным убором голова;
- Прием некоторых лекарственных средств, снижающих способность к терморегуляции (миорелаксанты);
- Употребление алкогольных напитков;

## **Основные симптомы солнечного удара:**

- Потемнение в глазах;
- Повышение температуры тела;
- Головная боль;
- Понижение или повышение артериального давления;

- Нарушение сердечной деятельности;
- Сильное покраснение лица;
- Тошнота и рвота;
- Сухость во рту, жажда;

**С целью профилактики теплового и солнечного удара рекомендуется выполнять следующие мероприятия:**

- стараться как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами;
- носить светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка, льна) и головной убор;
- соблюдать питьевой режим (употреблять не меньше 2,5-3 литров воды в сутки);
- не ешьте слишком плотно, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- в наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду и солнцезащитные кремы, зонт от солнца;
- не употреблять алкоголь-это приведет к общему ухудшению состояния организма;
- свести к минимуму использование декоративной косметики: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым, снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма;
- по возможности принимать прохладный душ несколько раз в день;
- не заниматься активным спортом при температуре выше 25 °С;
- стараться сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара.

Соблюдая эти несложные правила, Вы сможете защитить себя и своих близких от

теплового и солнечного удара. Берегите себя и будьте здоровыми!