

организму дополнительную нагрузку, не позволяя ему бороться с перегревом в полную силу.

* Если вы заметили признаки теплового удара (головокружение, тошнота или рвота, повышенная температура), без промедлений вызывайте скорую помощь.

* Категорически запрещено размещать человека с тепловым ударом возле кондиционера или вентилятора – это может привести к спазму сосудов. Лучше переместите его в тень или прохладное помещение и, пока ждете врача, давайте пить чистую воду, прикладывайте на лоб прохладные компрессы и растирайте кожу, чтобы сосуды расширились и быстрее отдавали лишнее тепло.

* Для того чтобы ребенок и взрослый был более устойчив к высоким температурам, следует применить способ теплового закаливания. То есть, начиная с коротких по времени прогулок, с каждым днем постепенно увеличивать длительность пребывания на жаре.

«Осторожно – солнце!»



пациент может связать свое состояние с перегревом, тогда как при солнечном ударе все очевидно.

Симптомы теплового удара:

- сильные головные боли
- потемнение в глазах
- головокружение
- тошнота
- покраснение лица.

Как избежать солнечного и теплового удара:



* Выбирая время для прогулки, старайтесь не выходить на улицу с 11 до 16 часов, именно тогда солнце отдает больше всего тепла. Утренние часы с 8 до 10 и вечерние с 19 до 21 часа лучше всего подходят для летних прогулок.

* Одеваться нужно обязательно по погоде. В жару одежда должна быть

максимально легкой, свободного кроя, желательна из хлопка или льна, то есть из натуральных, дышащих тканей. На голове обязательно должна быть легкая бейсболка, кепка, панамы. При выборе цветовой гаммы одежды предпочтение отдается светлым тонам, потому что они лучше отражают свет, соответственно меньше нагреваются.

* Во время прогулки важно, чтобы поблизости был тень, где можно спрятаться от знойного солнца.

* Немаловажным будет соблюдать питьевой режим. Всегда берите с собой воду, лучше, если это будет именно простая вода, а не соки.

* Пить можно и нужно, а вот плотно наедаться не стоит, это может привести к рвоте. Оптимально, если еда будет легкой, то есть быстро усваиваемой. Порции не должны быть большими. В жару исключите из рациона тяжелую и жирную пищу – она дает

Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом, но и злейшим врагом, если не предпринять заранее определенные меры.

Жаркая погода может сильно повлиять на здоровье. Младенцы и дети вырабатывают больше тепла при физических упражнениях, чем взрослые, к тому же малыши потеют меньше, это снижает способность тела остывать. Следовательно, дети больше подвержены риску перегрева.

Различают тепловой и солнечный удар – опасные состояния, которые без своевременной помощи напрямую угрожают жизни человека.

Тепловой удар – это определенный симптомокомплекс, возникающий вследствие сильного перегрева организма. Суть теплового удара заключается в ускорении процессов теплообразования и параллельном снижении теплоотдачи в организме.

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком цехе, транспорте и т.д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей. Вследствие перегрева возникает расширение сосудов головы, соответственно, увеличивается приток крови к этой области.

Симптомы солнечного удара:

- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота
- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания

Тепловой удар коварнее и опаснее из-за того, что не всегда

