

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОВОГО УДАРА?



Тепловой удар – это острое нарушение в ответ на воздействие высокой температуры окружающей среды. Его связывают со значительной потерей организмом воды и солей через усиленное потоотделение. Когда запасы воды в организме истощаются, потоотделение становится скудным или вовсе прекращается, процесс охлаждения тела человека замедляется – **наступает тепловой удар**.

Кто находится в группе риска?



- * Лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, вегето-сосудистой дистонией;
- * Лица с эндокринными расстройствами, ожирением;
- * Новорожденные до 1 года, подростки, пожилые люди;
- * Лица, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения.

Как защититься от теплового удара?

1. Ограничьте время пребывания на улице, **особенно с 12.00 до 16.00**.
2. Выбирайте затененные стороны улиц.
3. **Обязательно** прикрывайте голову головным убором или используйте солнцезащитный зонт.
4. Применяйте средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.
5. Лицам, испытывающим проблемы со здоровьем, **необходимо** иметь при себе назначенные врачом лекарства. **В жару сердце работает в режиме марафонца!!!**
6. Правильно подбирайте одежду и обувь (широкopолье шляпы или панамы, полностью закрывающие голову от солнечных лучей, выбирайте лёгкие натуральные ткани (хлопок, лён, шёлк) светлые тона, чтобы обеспечить телу достаточный воздухо- и теплообмен.
7. Откажитесь от ношения тугих поясов и ремней, ухудшающих кровообращение.
8. Больше пейте, чем ешьте. Отдавайте предпочтение холодным чаям и чистой питьевой воде. Минеральную воду принимайте **только** после консультации врача. **Запомните: газировка ≠ минеральная вода!**
9. **Запомните: Алкоголь и жара не совместимы!!!!**
 - ⇒ Алкоголь не устраняет жажду, а только ее усиливает, тем самым ускоряя развитие обезвоживания и перегрева организма.
 - ⇒ При высокой температуре сосуды расширяются, увеличивая нагрузку на сердце, тоже действие оказывает и алкоголь. **Сердце испытывает двойной удар.**

Будьте здоровы и берегите себя!