

Как предотвратить заболевания, вызываемые жарой



Летний зной может быть очень опасен. Высокая температура тела может повредить мозг и другие жизненно важные органы. При некоторых условиях телу гораздо труднее оставаться прохладным в жару. Это, например, такие условия, как возраст, полнота, лихорадка, обезвоживание, заболевание сердца, плохое кровообращение, солнечный ожог, прием лекарств и алкоголя. Что следует делать для защиты своего организма во время жары:

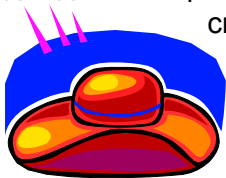
Пейте больше воды

Потоотделение выводит из организма соли и минеральные вещества. Когда жарко, пейте больше воды, сока и спортивных напитков. Избегайте напитков с содержанием кофеина (чай, кофе, кока-кола) и алкоголя. Регулярно питайтесь.



Носите легкую одежду и используйте крем или лосьон от загара

Когда вы дома, носите как можно меньше одежды. Выбирайте легкие, светлые, свободные одежды. От горячих солнечных лучей вас защитит шляпа с широкими полями.



Если вы будете на солнце, используйте крем или лосьон от загара с солнцезащитным фактором (SPF) 15 или выше и следуйте инструкциям на упаковке. Наносите крем каждые 2 часа, пока вы находитесь на солнце.



Предупреждение: если ваш врач предписывает вам ограничивать количество жидкости или если вы принимаете мочегонное средство, спросите вашего врача, сколько жидкости вам следует употреблять в жаркую погоду. Если вы на диете с низким употреблением соли, поговорите с вашим врачом, прежде чем принимать спортивные напитки.

Сохраняйте прохладу в помещениях

Самый лучший способ бороться с жарой – это оставаться в помещениях с кондиционерами. Если у вас нет кондиционера, вы можете пойти в торговый пассаж или общественное здание на несколько часов. Прохладный душ или ванна – это также хороший способ, чтобы охладиться.

Планируйте вашу деятельность на улице, соблюдая осторожность

Старайтесь быть менее активными в жаркое время дня, после полудня. Если вы вынуждены быть на жаре, планируйте вашу деятельность так, чтобы быть на улице либо до обеда, либо вечером. Находясь на улице, чаще отдыхайте в тени. Никогда не оставляйте детей или домашних животных в припаркованной машине.

Контролируйте свой темп

Если вы не привыкли работать или тренироваться в жаркую погоду, начинайте медленно и постепенно набирайте темп. Делайте частые и регулярные перерывы. Если деятельность на жаре вызывает у вас сильное сердцебиение или одышку, следует остановиться, перейти в прохладное место или в тень и отдохнуть. Особенно если вы почувствуете головокружение, слабость или тошноту.

Используйте систему взаимопомощи

В жаркое время проверяйте ваших друзей и семью, и пусть кто-нибудь проверяет вас. Если вы знаете кого-нибудь в возрасте, или кого-нибудь, кто имеет проблемы со здоровьем, проверяйте их дважды в день в жаркий период. Следите за признаками появления теплового истощения или теплового удара.

Высокая температура может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Знайте симптомы заболеваний, связанных с жарой, и будьте готовы оказать помощь.

Лечение заболеваний, вызванных жарой



Тепловой удар возникает, когда организм больше не может контролировать свою температуру. Температура тела быстро поднимается. Человек не потеет, и организм не может охладиться. Предупреждающими симптомами служат красная, горячая, сухая кожа; очень высокая температура тела, головокружение, тошнота, спутанность мыслей, странное поведение или бессознательное состояние, быстрый пульс или пульсирующая головная боль. Тепловой удар может привести к смерти или вызвать нарушение функций, если не оказать помощь. Что делать:

- Немедленно обратиться за медицинской помощью.
- Переместить пострадавшего в тень.
- Охладить человека при помощи душа, садового шланга и т.д.
- Не давать пострадавшему пить.
- Если скорая медицинская помощь задерживается, звоните в больницу для получения дальнейших инструкций.

Тепловое истощение – это более мягкое заболевание, которое возникает, когда организм потерял слишком много воды и соли с потом. Предупреждающие симптомы включают сильное потоотделение, судороги, головную боль, тошноту или рвоту, бледность, усталость, слабость, головокружение и обморок. Если не оказать помощь при тепловом истощении, оно может перейти в тепловой удар. Если симптомы сильные или если у пострадавшего есть проблемы с сердцем или высокое давление, обратитесь за медицинской помощью. Помогите пострадавшему охладиться следующим образом:

- Дайте ему выпить прохладный неалкогольный напиток.
- Дайте пострадавшему лечь и отдохнуть.
- Помогите принять прохладный душ, ванну или оботрите мокрой губкой.
- Включите кондиционер.
- Переоденьте в легкую одежду.

Тепловые судороги – это мышечные боли и спазмы из-за чрезмерной активности. Обычно это мышцы живота или ног. Обычно считается, что судороги возникают в результате потери воды и солей из-за потоотделения. Если у вас проблемы с сердцем или вы на бессолевой диете, обратитесь к врачу по поводу тепловых судорог. Что следует сделать:

- Остановиться. Посидеть спокойно в прохладном месте.
- Выпить прозрачный сок или спортивные напитки.
- Отдохнуть несколько часов, чтобы не допустить теплового истощения или теплового удара.
- Обратиться к врачу, если судороги не прекратятся через час.

Солнечный ожог – это когда кожа становится красной, болезненной и слишком теплой после нахождения на солнце. Следует избегать солнечных ожогов, так как это вредит коже и может привести к более серьезному заболеванию. Что следует сделать:

- Если солнечный ожог у ребенка меньше года или если у пострадавшего жар, волдыри или сильная боль, следует прийти на прием к врачу.
- Не находиться на солнце.
- Обмыть обожженный участок кожи прохладной водой.
- Использовать увлажняющий лосьон для обожженной кожи, не использовать крем, масло или мазь.
- Не вскрывать волдыри.

Для получения более подробной информации...

Звоните в Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC) для получения информации на английском или испанском языках:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

Или посетите сайт: www.cdc.gov

www.bepreparedcalifornia.ca.gov