

2. При выходе на улицу не забывайте про головной убор. Это может быть легкая кепка, панам, соломенная шляпка или косынка.
3. Постарайтесь не выходить из помещения, когда солнце находится в самом зените.
4. Сократите физические нагрузки, занятия спортом. Лучшее время для этого – вечернее.
5. Откажитесь от употребления любого алкоголя и уменьшите использование табачных изделий.
6. Употребляйте больше жидкости, чтобы не случилось обезвоживание.
7. Если у вас есть хронические заболевания, не забывайте перед выходом на улицу принимать необходимые лекарства, которые прописал вам врач.
8. Несколько раз в день делайте водные процедуры. Лучше всего охлаждает организм прохладный душ.
9. Не пере едайте. Кушайте небольшими порциями 5-6 раз в день. Еда должна быть нежирной и низкокалорийной. Старайтесь завтракать рано утром, а ужинать в 8 часов вечера. Начинайте свой день с употребления легкой молочной каши из овсяной, гречневой или пшенной крупы.
10. Если вы страдаете гипертонией, то носите в сумочке необходимые лекарства и тонометр для измерения артериального давления.

В жаркую безветренную погоду внимательно следите за всеми изменениями своего организма. Если у вас или близких появятся симптомы перегрева, то срочно переместитесь в затененное место, вызовите «Скорую помощь», и до ее приезда выполните все вышеописанные реанимационные мероприятия.

Тепловой и солнечный удар. Первая помощь.



(для пожилых граждан)



352040, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН, СТ. ПАВЛОВСКАЯ,
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 204, ТЕЛ. (86191) 5 52 35,
e-mail: e/kvitko@mtsr.krasnodar.ru

<http://pavlovskiy-kcson.ru/>

2022 г.
ПАВЛОВСКАЯ

Организм человека устроен так, что идеальная для жизни температура составляет 36,7 градуса. В жаркую погоду лишнее тепло выходит через пот. При нарушении водно-солевого баланса охлаждение организма не происходит. Это приводит к нарушению сердечно-сосудистой системы. Итог всего – остановка сердца или инсульт.

Естественная терморегуляция нарушается по причинам:

- когда человек мало пьет охлаждающей жидкости;
- в теплую безветренную погоду тепло одет;
- продолжительное время находится на улице с непокрытой головой под воздействием прямых солнечных лучей, что и ведет к перегреванию на солнце;
- работает в удушающем непрветриваемом помещении без кондиционера.
- прием алкогольных напитков, когда солнце находится на пике активности;
- употребление некоторых лекарств, которые ведут к снижению потоотделения;
- тяжелая пища (копчености, жирное мясо, маринованные овощи).

Мы не очень серьезно относимся к солнечному и тепловому ударам, ведь каждый из нас хоть раз в жизни перегревался. Но усугубляют перегрев имеющиеся хронические заболевания: гипертония; вегетососудистая дистония; сахарный диабет; лишний вес; патологии сердца.

Не проходите мимо человека, которому стало плохо. Сразу вызовите «Скорую помощь». Чтобы не потерять драгоценное время, пока едет «неотложка», вспомните реанимационные действия, которые вы изучали в школе, и примените их на практике. Для этого необходимо:

1. Перенести пострадавшего в тень, желательнее туда, где нет скопления людей. Если больной упал в обморок в помещении, нужно вынести его на улицу или положить в офисе под кондиционер.
2. Освободить от синтетической одежды по пояс или расстегнуть пуговицы, снять ремень, галстук.
3. Положить человека на один бок, если у него начались тошнотные позывы, чтобы он не подавился рвотной массой.
4. На область шеи, головы положить бутылку с холодной водой. Нельзя пользоваться льдом, так как при этом сосуды мозга еще сильнее расширяются, и состояние пострадавшего может усугубиться.
5. Заставить его выпить прохладную подсоленную жидкость, если такой под рукой не обнаружится, то можно дать обычную воду. Это восстановит баланс минеральных веществ. Запрещено давать кофе и алкогольные напитки, они обезвоживают организм.

6. Чтобы понизить температуру тела необходимо протирать область груди и лица смоченным в холодной воде полотенцем. Можно полностью обернуть больного мокрой простыней.

7. Что делать, если человек при перегреве на солнце теряет сознание? Необходимо срочно перевернуть пострадавшего на спину. Затем смочите ватный тампон нашатырем и поднесите под нос больному. Напоите его крепким, сладким чаем. Под руки положите валики из марли, смоченные в уксусе.

8. До приезда «Скорой помощи» дайте человеку нитроглицерин, если тот хватается рукой за сердце. При нервном состоянии напоите его настойкой валерианы или пустырника.

В редких случаях бывает, что у пострадавшего не прощупывается пульс. Тогда врачи «неотложки» переносят его на носилках в реанимобиль. В машине есть необходимые аппараты, при помощи которых пациенту делают искусственный массаж сердца и вентиляцию легких. Затем его отправляют в реанимационное отделение больницы.

Если после вашей первой медицинской помощи человек почувствовал облегчение и собрался домой, не отпускайте его, дождитесь врача. Иначе последствия перегрева могут настичь его через 8-9 часов, они сделают хуже болезненное состояние.

Когда здоровье пациента не вызывает опасения у врача, то его отправляют домой. При этом необходимо выполнять рекомендации:

Соблюдать постельный режим в течение двух дней.
Выпивать не менее 2 литров жидкости (травяной чай, морс, компот из свежих ягод). Они восстановят водно-солевой баланс организма. Исключить из рациона алкогольные напитки, кофе, газированный лимонад.

Необходимо проветривание помещения. Если у вас нет возможности купить кондиционер, то приобретите автоматический воздухоохладитель. Он будет периодически распылять пары холодной жидкости.

Пересмотрите свой режим питания, кушайте отварную рыбу, молочные продукты, фрукты. Не употребляйте в жару тяжелое жареное мясо, копчености, маринованные и соленые овощи.

Не выходите без надобности на улицу.

Почаще дома принимайте водные процедуры.

Как не допустить перегрева на солнце

Чтобы ваша любовь к солнечным лучам не привела на больничную койку, выполняйте простые рекомендации:

1. Выбирайте одежду из натуральных дышащих тканей, таких как: хлопок, лен, поплин. Они не удерживают лишнюю влагу, не прилипают к телу. Крой должен быть свободным, не стесняющим движение.