

Жара и ее негативное влияние.

Июль и август этого года выдались особенно жаркими. Причиной аномальной жары явились обильные дожди в Западной Африке, вслед за которыми развился мощный антициклон, который начал свое движение в Западной Европе и, дойдя до стран центральной Европы, превратил территорию в одну большую область повышенного давления.

Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека и при несоблюдении простых правил поведения может привести к опасным последствиям. Особенно опасна жара для пожилых и гипертоников..

Повышенные температуры воздуха предъявляют высокие требования к регуляции теплового баланса. Для сохранения теплового баланса в организме замедляются процессы теплопродукции и усиливается теплоотдача.

В жаркий день отмечается сильное потоотделение. Человек теряет много жидкости вместе с потом – необходимые электролиты. Нарушается водный и солевой баланс в организме, в результате чего ухудшается кровоснабжение жизненно-важных органов и систем(прежде всего, головного мозга), питание мышечных клеток, падает работоспособность.

Приспособление к эффектам жары не ограничиваются обильным потоотделением. Чтобы избежать перегрева, организм расширяет кровеносные сосуды, что приводит к понижению кровяного давления и нередко к появлению отеков на нижних конечностях(в области голеностопных суставов). Вследствие потери электролитов(солей калия, натрия) возможны мышечные спазмы вплоть до развития судорог, особенно после повышенных физических нагрузок.

При потере большого количества воды и солей температура тела возрастает, потоотделение еще более усиливается, одолевает сильная жажда, голова начинает кружиться, появляется чувство сильной усталости. Возможны нарастающая тошнота, рвота, поносы. Усиливаются мышечные судороги. Ощущение сильного сердцебиения, покалывание и онемение рук или ног.

Растерянность и головокружение – естественный эффект от чрезмерного воздействия высоких температур. Такое состояние затрудняет выполнение умственной и других видов деятельности.

При длительном нахождении под палящим солнцем возможна потеря сознания-тепловой обморок, как результат временного нарушения кровотока в головном мозге .

Длительное и интенсивное потоотделение могут привести к закупорке протоков потовых желез. Появляется «потова сыпь» на коже, отделение пота прекращается, а это может привести к **тепловому удару**.

Следует знать признаки **теплового удара** - состояния, требующего немедленного обращения за медицинской помощью: очень высокая температура, горячая и сухая кожа, головокружение, головная боль, слабость, рвота, мышечные спазмы, повторяющиеся судороги.

У пожилых людей тепловой удар может спровоцировать развитие инсульта, транзиторной ишемии головного мозга или инфаркта миокарда.

Как помочь человеку при тепловом ударе?:

1. Немедленно вызвать скорую помощь.
2. Переместить человека в более прохладное место, подальше от солнечных лучей
снять как можно больше одежды(включая обувь и носки).
3. Смочить голову, лицо, шею прохладной мокрой салфеткой. Обрызгать прохладной
водой, напоить..

Зав. отделением медицинской профилактики
кандидат медицинских наук

С.С.Концевая