

# Правила поведения в жаркую погоду

## Правила поведения при высоких температурах воздуха

Влияние жары на здоровье человека

При большой разнице температуры тела и окружающей среды организм подвергается изменениям. Жидкость выходит из организма человека для того, чтобы его остудить, в свою очередь не хватает жидкости для нормальной работы мозга и других органов и, соответственно, человек становится неадекватным.

Некоторые люди могут испытывать дискомфорт от жарких солнечных летних дней. У них возникают симптомы дисфории, а именно, плохое настроение с преобладанием тоскливо-злобного, угрюмо-недовольного, плюс раздражительность, агрессивность, часто страхи, резкие перепады настроения, бессонница.

Для кого-то жаркая погода может оказаться мощным стрессовым фактором, приводящим к выше описанным расстройствам, ведь организм находится в постоянном перенапряжении, пытаясь защититься при помощи подобных эмоциональных реакций.

Снять негативное состояние помогут, по заключению врачей, дозированная физическая нагрузка, общение и чуткое отношение к собственному телу. В особенности это касается подростков. Свободное время лучше посвятить друзьям или полезному делу.

Жаркая погода оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения всех возрастных групп. Особенно страдают лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пожилые и дети.

В жаркий летний период люди чаще обращаются за медицинской помощью. Увеличивается количество больных с повышенным артериальным давлением, острым нарушением мозгового кровообращения, инфарктом миокарда. В преддверии жаркого летнего периода возможны негативные последствия жаркой погоды на здоровье людей.

При жаре рефлекторно расширяются сосуды кожи, учащаются дыхание, пульс, нередко падает кровяное давление. Температура кожи повышается, что приводит к большей теплопотере за счет излучения. Но основным механизмом регуляции в случае перегрева является потоотделение. Интенсивность охлаждения зависит от объема и скорости испарения пота с поверхности тела. Считается, что у жителей жаркого пояса сальные и потовые железы кожи более развиты, чем у людей, проживающих на севере. Выделяемые сальными железами жировые вещества также способствуют более быстрому испарению пота.

При высоких температурах окружающей среды самочувствие человека резко ухудшается. Особенно неблагоприятно сочетание высокой температуры и повышенной влажности воздуха. Например, при температуре 40°C и относительной влажности 30% самочувствие может быть

примерно таким же, что и при 30°C и влажности 80%. При повышенных значениях этих элементов самочувствие людей, как правило, сильно страдает.

Влагопотери человека в жаркий день при физической работе средней трудности на открытом воздухе составляют от 2 до 4-6 л. Скажем, если вы копаете огород на солнцепеке, то теряете порядка 2-4 л влаги, а туристы в жаркий день могут «сбросить» за счет влагопотерь до 6 кг. При больших физических нагрузках и в жаркую погоду следует особо соблюдать питьевой режим и беречься от теплового удара.

При повышении температуры до 30°C потоотделение увеличивается в 4-5 раз. Тот же эффект наблюдается, когда человек приступает к работе или начинает двигаться. Так, уже при ходьбе по открытому шоссе выделение пота возрастает в 2-3 раза, а при беге – в 4-6 раз по сравнению со спокойным состоянием.

Затраты энергии и влагопотери следует учитывать при организации физической работы, туристских походов, дозировании нагрузки при спортивных играх, а также и в повседневной жизни. Особенно это касается больных и пожилых людей.

Итак, формы и степень влияния температуры на человека различны в разные сезоны, при различной бытовой и производственной обстановке. Это влияние зависит от величины и знака отклонений фактически наблюдаемых значений метеофакторов, от некоторого оптимального их сочетания, которое принято называть «комфортным». Дело в том, что на теплоощущение влияет не только приход тепла, но и влажность и интенсивность движения воздуха. Поэтому зона комфорта, то есть таких параметров внешней среды, при которых человек чувствует себя наилучшим образом (не испытывая жары, духоты, холода, сырости и пр.), определяется рядом условий – не только погодных, но и других сопутствующих факторов жизнедеятельности человека.

#### Способы защиты и профилактики

Не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой. Необходимо регулярно принимать жидкость. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой (лучше минеральной), чаем, соком, но ни в коем случае не алкоголем, кофе или пивом. Кроме того, нужно контролировать температуру в помещении и не находиться непосредственно под вентилятором или кондиционером. Следует надевать на себя легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк).

Больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные медикаменты. Людям, страдающим артериальной гипертонией, необходимо регулярно контролировать свое артериальное давление.

Больным сахарным диабетом нужно более тщательно следить за уровнем сахара в крови.

Людам, принимающим антибиотики, категорически не рекомендуется находиться на солнце, так как некоторые антибиотики повышают чувствительность кожи, что приводит к солнечным ожогам кожи. То же самое касается людей, страдающих онкологическими заболеваниями и получающих химиотерапевтические препараты.

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, не рекомендуется пользоваться городским транспортом в жаркое время суток.

Используя эти простейшие меры профилактики, можно легче перенести жаркие знойные дни и избежать ухудшения состояния здоровья.

Кардиологи советуют избегать летом употребление алкоголя, особенно это касается тяжелых алкогольных напитков.

## ОЖИДАЕТСЯ +37 С°



**Не находитесь на улице с 12:00 до 16:00**

**Выпивайте не менее 2,-2.5 литров в сутки: чая, минеральной негазированной воды, подсоленной воды, прохладительных напитков**

**Носите светлую одежду из натуральных тканей**

**Голову покрывать легким хлопчатобумажным головным убором**

**Выстраивать на кондиционерах температуру не менее 23-27 С° и не находится под ним во влажной одежде**

**Не пейте алкоголь и меньше курите**

**Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды не ниже 30 С°**

**Уменьшите физическую активность**

**Глаза промывать слабым раствором чая**

**Пейте лекарства только по совету врача**