

Правила поведения в жаркую погоду

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.

Людям, 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.

Людям, 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.

ГУ МЧС России
по Алтайскому краю

ИНФОРМИРУЕТ

Официальная страница ГУ МЧС России по Алтайскому краю

The banner features a blue background with a faint image of a modern building. It includes a white star logo on the left, a circular official seal on the right, and a horizontal orange and blue stripe across the bottom. Social media icons for Instagram and VK are also present.