

# Чтобы солнце было в радость

Синоптики обещают, что в ближайшие дни в наш город вернется жара. Солнечная погода, конечно, дарит горожанам ощущение настоящего лета, однако следует помнить, что под воздействием прямых солнечных лучей может произойти солнечный или тепловой удар.

Чтобы максимально комфортно чувствовать себя в период жарких дней, нужно соблюдать простые правила.

Так необходимо увеличить ежедневное потребление питьевой воды. Воздержитесь от сладких газированных напитков и кофе — простая вода гораздо лучше утолит жажду. В жару откажитесь от употребления спиртных напитков, потому что будучи в состоянии алкогольного опьянения человек в полной мере не чувствует воздействия солнца, и с легкостью может получить тепловой удар. Кроме того, алкоголь приводит к обезвоживанию организма.

Как ни парадоксально, но именно на жаркие дни приходится увеличение количества простудных заболеваний. Связано это с тем, что, желая охладиться, люди настраивают кондиционеры и вентиляторы таким образом, что поток воздуха направлен непосредственно на них. К сведению: комфортная температура для человеческого сна -18-24 градуса, поэтому лучше отрегулировать кондиционер на этот диапазон. Если нет ни кондиционера, ни вентилятора — перед сном нужно устроить в комнате сквозняк на 20 минут, но на ночь оставить открытым только одно окно.

Принимая душ помните, что вода должна быть комфортно прохладной, в идеале — совпадать с температурой вашего тела. Намного проще будет переносить жару, если вы будете часто ополаскивать лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой.

Любителям охладиться в речке надо иметь в виду, что сразу нырять в воду не рекомендуется. Перепад температур может спровоцировать спазм сосудов сердца, поэтому перед водными процедурами нужно сначала остыть в тени.

Поможет легче перенести жару одежда светлых тонов и из натуральных тканей, избежать перегрева и получения солнечного удара - головной убор (панама, шляпа, кепка). Для того чтобы воздействие солнечных лучей никак не сказалось на здоровье ваших глаз, не забывайте надевать солнцезащитные очки. И постарайтесь избегать длительного пребывания под прямыми солнечными лучами, особенно в период с 12:00 до 16:00 часов.

Важное значение имеет и то, что вы едите. Лучший рацион - овощи, фрукты, рыба, молочные продукты. Тяжелая пища (особенно мясо) вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

В жару медики рекомендуют при малейшей возможности разуваться и ходить босиком по траве. Это связано с тем, что на ступнях находится большое число точек, отвечающих за внутренние органы, и когда человек ходит босиком, происходит воздействие на эти точки. В результате улучшается циркуляция крови и повышается общий тонус организма.

Чтобы избежать перегревания, контролируйте свое состояние, особенно если находитесь

долгое время на улице. Первыми признаками перегрева является покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, нестерпимая жажда. При наличии этих симптомов необходимо срочно переместиться в тень, выпить несколько глотков воды (не холодной!), умыться, смочить руки и ноги, при возможности - вернуться домой, принять прохладный (не холодный!) душ или обтереться влажной губкой, чтобы снизить температуру тела.

Если появились слабость, кожа стала холодная и липкая или очень горячая, пульс слабый или, наоборот, очень быстрый, тошнит, и возможна потеря сознания - немедленно звоните по номеру «112» и вызывайте «скорую помощь». Тепловой удар - это очень серьезно, любое промедление может привести к фатальному исходу. Если началась рвота - не пейте воду. При учащенном пульсе нужно принять какой-нибудь сердечный препарат: валокордин, капли валерианы или боярышника - 30-40 капель на полстакана воды. Если артериальное давление повышено, то как можно быстрее примите гипотензивное средство: это поможет предотвратить такие тяжелые состояния, как инсульт и инфаркт миокарда.

### **Первая помощь при тепловом или солнечном ударе**

Перенесите пострадавшего в тень на открытом воздухе или в прохладное проветриваемое помещение. Расстегните ворот одежды, а еще лучше - разденьте до пояса, уложите на спину, подложив под голову подушку или валик из подручных средств. Ко лбу и затылку приложите холодный компресс, а тело оберните мокрой простыней. В отсутствие простыни можно опрыскивать холодной водой. Можно направить на пострадавшего поток прохладного воздуха от вентилятора.

Для восстановления водно-солевого баланса организма напоите пострадавшего большим количеством минеральной воды или воды простой, но с добавлением сахара и кухонной соли (на 1 стакан воды — 1 чайная ложка сахара и 1/5 чайной ложки соли).

К сведению: тепловой удар - это нарушение теплового баланса организма, при котором практически отсутствует отдача тепла, образующегося внутри и поступающего в организм снаружи. Наиболее частая причина теплового удара - высокая температура и влажность воздуха.

Солнечный удар - одна из разновидностей теплового удара, вызванная длительным и бесконтрольным пребыванием человека под прямыми солнечными лучами без головного убора. Вследствие перегрева кровеносные сосуды расширяются, вызывая чрезмерный приток крови к голове.