Как обезопасить себя от теплового удара?

Жара! С одной стороны – мы так долго ждали лета и солнца, с другой – чрезмерное увлечение солнечными ваннами может привести к печальным последствиям. Что делать, чтобы и погожими днями успеть насладиться, и тепловой удар не получить?

Тепловой удар чаще всего происходит в жаркую безветренную погоду. Особенно ему подвержены дети, лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями.

Для того чтобы не пострадать от агрессивного летнего солнца, необходимо: носить одежду светлых тонов и из натуральных тканей, не выходить на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

Пейте как можно больше жидкости, и как можно реже находитесь на открытом солнце. В жару лучше всего жажду утоляют умеренно сладкий чай, охлажденный квас, фруктовые и овощные соки и отвары, слабогазированная минеральная вода и кисломолочные напитки. А вот холодное пиво, также как и другие алкогольные напитки, в жару пить категорически не рекомендуется. На жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее.

Контролируйте свое состояние, если находитесь долгое время на улице. Если вы заметили, что кожа начинает краснеть, слизистые оболочки сохнут и вам нестерпимо хочется пить – это первые признаки перегревания! Выпейте несколько глотков воды (не холодной!), умойтесь, смочите руки и ноги. Если есть возможность – вернитесь домой, примите прохладный (не холодный!) душ или оботритесь 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.