

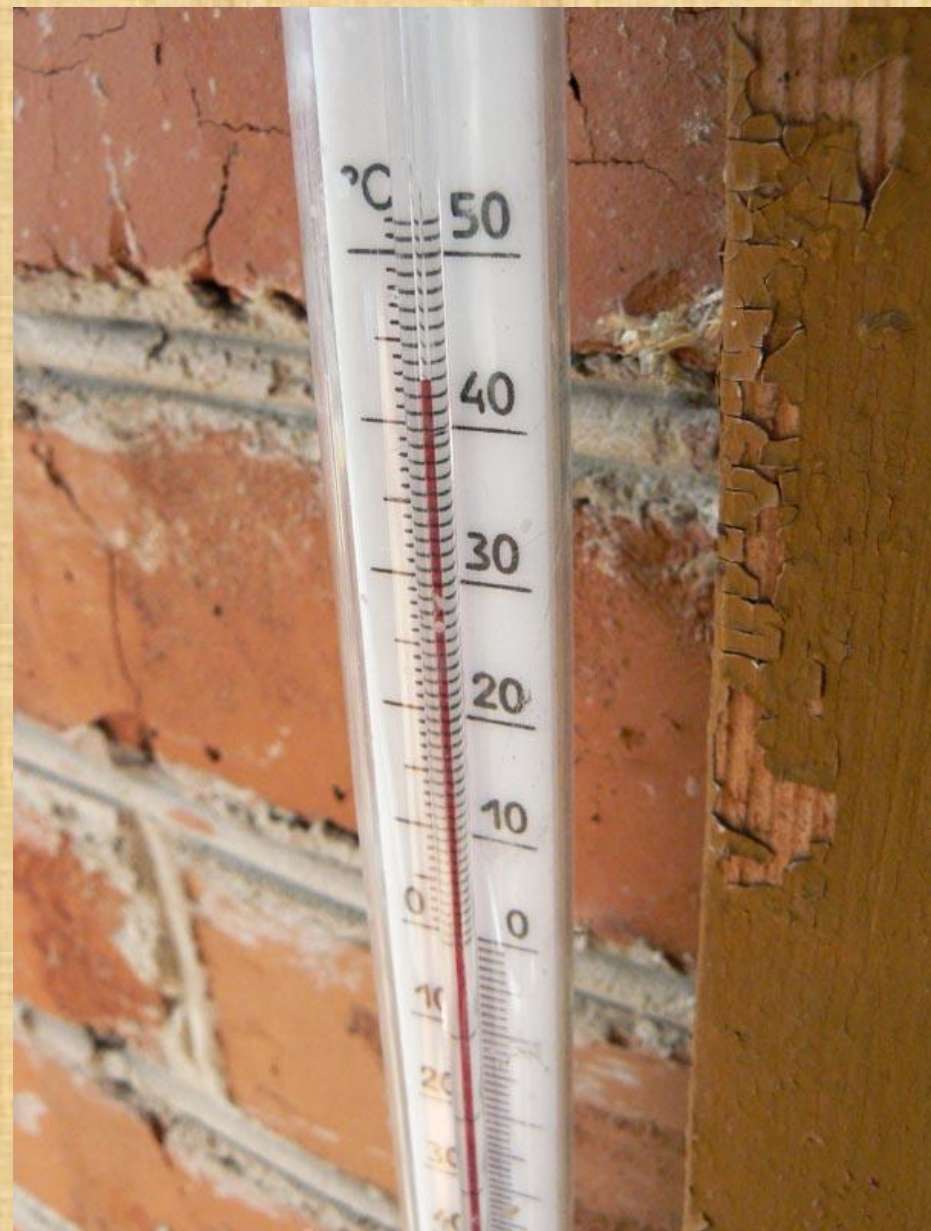
Правила поведения в жару

*Причины и последствия
воздействия высокой внешней
температуры*

Оглавление

1. Влияние на организм человека факторов природной среды.
2. Реакция организма на повышенную норму температурного режима.
3. Значение питьевого режима в условиях жаркого климата.
4. Естественные защитные механизмы организма.
5. Основные проблемы со здоровьем в жару.
6. Одежда.
7. Питание.
8. Рекомендации

- ▶ Любой живой организм испытывает воздействие множества факторов природной среды, среди которых температура и влажность воздуха, солнечная радиация, и т.д.
- ▶ 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.

- Повышение температуры окружающей среды и прямая солнечная радиация вызывают в организме человека значительные изменения, при которых тепловая нагрузка достигает 300 ккал/час и более. При увеличении температуры тела всего на 2,0 С появляются нарушения в деятельности сердечно—сосудистой системы, снижается работоспособность. Повышение же ее на 4,0—5,0 С несовместимо с жизнью.



- ▶ При жаре рефлекторно расширяются сосуды кожи, учащаются дыхание, пульс, нередко падает кровяное давление. Температура кожи повышается, что приводит к большей теплопотере за счет излучения.





Особенно опасно воздействие высоких температур при недостатке питьевой воды, потому что в этом случае наряду с перегревом развивается обезвоживание организма.





- Повышение температуры окружающего воздуха к тому же делает любую затрату энергии – а это и ходьба, и бег, и любые подвижные игры – субъективно более тяжелой. Причин тому несколько: затруднение теплоотдачи, увеличение расхода энергии на выполнение одной и той же работы, недостаток воды.

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.



- ▶ Наиболее чувствителен к повышению температуры головной мозг. Некоторые животные, обитающие в жарком климате, имеют специальный термостат для мозга. У нас такого приспособления нет. Вот почему, выходя на солнце, важно защищать голову шляпой, особенно если волосы на голове темные и не слишком густые.



- ▶ Необходимо 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).





► Природой предусмотрены разные способы охлаждения организма. Самый простой из них и наиболее эффективный (при невысокой физической активности) – усиление дыхания. Выдыхаемый воздух всегда имеет стопроцентную влажность, а на испарение воды с громадной поверхности легких уходит большое количество ненужного организму, избыточного тепла.

- ▶ Когда температура окружающего воздуха приближается к температуре кожи, нарушается тепловой баланс, что служит организму сигналом для начала потоотделения. При температуре 34,0–35,0 °C испарение пота становится единственным путем, с помощью которого организм освобождается от избыточного тепла.

Однако эффект дает лишь пот, испаряющийся с кожи, упавшая капля пота пользы не принесет. Испарение эффективно только тогда, когда воздух сухой и подвижный. Если воздух влажный и неподвижный, испарение происходит очень медленно. Вот почему особенно тяжело переносится жара во влажных субтропиках, хотя и на берегу моря.





- ▶ Основные проблемы, связанные с жарой, – перегревание организма, солнечные ожоги, обезвоживание.
- ▶ Типичные признаки теплового удара – головная боль, слабость, рвота, обморок.

- ▶ Глаза нужно защищать очками, предпочтительно дымчатых или коричневатых оттенков.
- ▶ Питание с преимущественным содержанием углеводов увеличивает выносливость организма, замедляет наступление перегрева, ускоряет адаптацию к жаркому климату, позволяет выполнять физическую нагрузку более длительное время, чем при высоком потреблении белковых продуктов и жира. К тому же при высокой температуре белковые продукты быстрее портятся. В условиях жаркого климата наблюдается уменьшение количества аскорбиновой кислоты в организме человека, а также недостаток витаминов группы В, РР, кальция.



- ▶ Поскольку потоотделение – важнейший способ охлаждения организма и удаления накопленных вредных веществ, в жару не следует употреблять широко рекламируемые антиперспиранты, которые тормозят работу потовых желез. Лучше чаще принимать душ, притом не только из соображений гигиены и удовольствия, но и для того, чтобы смыть соли и органические вещества, выделившиеся с потом на поверхность кожи.



Одежда для выживания в жарком климате

1. **Внутренний слой. Футболка, светлых тонов, хлопковая помогает впитывать с кожи и выводить наружу пот.**
2. **Второй слой. Лёгкая, такая же светлая одежда, с длинными рукавами, на случай беспощадного солнца в условиях пустынь.**
3. **Обувь – Ботинки. Лёгкие, но с прочной подошвой.**
4. **Штаны, свободные, лёгкие изготовленные из хлопка, светлого тона.**
5. **Наружный слой. Лёгкая, ветронеродуваемая куртка, защищающая от ветра и ночных заморозков.**
6. **Шапка – шляпа. Широкие поля предохраняют голову и шею от солнечного ожога. Вентиляционные отверстия в шапке поддерживают прохладу головы.**



Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

Тепловой удар - тяжелое патологическое состояние, обусловленное общим перегреванием организма.

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплого удара ◀ **Симптомы** ▶ солнечного удара



Первая помощь

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой

Памятки по оказанию первой помощи в случае ухудшения здоровья от высоких температур и солнечного удара



При появлении признаков теплового (солнечного) удара (повышенная температура тела, влажная бледная кожа, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащенное сердцебиение и дыхание) переведи (перенеси) пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну)



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи.



Положи на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки)



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм



При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной водой