



— В Европе от перегрева погибли уже восемь человек. Чем так опасна жара? — При высокой температуре воздуха люди потеют — так организм пытается сам себя охладить. С потом из организма выходит много жидкости — в основном из плазмы крови. Возникает дегидратация. Кровь становится вязкой, густой и двигается по сосудам медленнее, поэтому все органы снабжаются ею хуже. Здоровый человек из-за этого не погибнет. Чтобы он скончался от перегрева, ему нужно под палящим солнцем провести сутки.

Но если у человека есть хронические заболевания, то жара может ему сильно навредить. Например, при ишемической болезни сердца оно и так плохо снабжается кровью, а при высокой температуре воздуха — еще хуже. Это приводит к таким патологиям, как острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, острый приступ стенокардии и так далее. Также может быть инсульт, если недостаточно кровоснабжается какой-то отдел мозга. Это основная причина гибели людей в жару.

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

Поэтому в группе риска пациенты с хроническими заболеваниями сердца и сосудов.

— Как они могут себя защитить?

— Во-первых, не находиться под палящим солнцем. Во-вторых, пить достаточное количество жидкости, чтобы восполнить потери. В-третьих, дома иметь устройства, которые могут локально понизить температуру — это может быть вентилятор или кондиционер. Других средств нет. Не изобрели еще таблетки, которую можно принять и не бояться жары.

— Человеку на жаре стало плохо. Как я могу ему помочь?

— Унести его в тень или прохладное помещение. Если потерял сознание в душном автобусе — обязательно вывести из него на улицу. Лучше посадить его, а не укладывать, если он в сознании. Дать попить воды. Убедиться, что пострадавшему достаточно воздуха — например, расстегнуть на груди тесную рубашку. Не приходит в себя, хватается за сердце или есть признаки инсульта? Немедленно вызываем скорую помощь.

— В жаркие дни в какое время суток лучше не выходить на улицу? Что еще делать, чтобы уберечься от перегрева?

— В часы пиковой активности солнца — с 12 до 16 часов. Это особенно актуально для тех, кто сейчас отдыхает в Европе или в других странах, где наблюдаются высокие температуры. Лучше прогуливаться в то время, когда жара спадет.

Если вы все-таки оказались на жаре, то одежда ваша должна быть легкой и светлой. Постоянно держите при себе бутылку с водой. Не игнорируйте чувство жажды, прислушивайтесь к своему телу и старайтесь пить побольше.

Все люди разные, но в среднем лучше выпивать два литра воды в день как минимум.

— Можно ли пить холодную воду? Или так мы рискуем простудиться...

— Нет. Поступайте так, как будет комфортнее вам. Нравится пить охлажденную воду — пожалуйста, любите чай в жару — прекрасно. Отмечу, что теплая и горячая вода быстрее попадают в кровоток. Именно поэтому в жарких странах отдают предпочтение горячим напиткам в жару.

— Нужно ли иметь при себе какие-то лекарства?

— Это касается только людей с хроническими заболеваниями, поскольку с помощью препаратов мы боремся с их проявлениями. Лекарства может назначать только ваш врач. Средства от жары и ее последствий, повторюсь, не существует.

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

— А как уберечь от жары ребенка?

— Следовать тем же рекомендациям и помнить, что у детей все процессы протекают намного быстрее. Поэтому ни в коем случае не находиться на солнце в часы его пиковой активности. Следить, чтобы ребенок был в головном уборе и пил достаточно жидкости.

— Если душно дома, это тоже опасно?

— Да. Поэтому нужно приобрести кондиционер или хотя бы вентилятор.

— Правда ли, что от кондиционера можно простудиться?

— Заболеваем мы не из-за кондиционера. Заболевание чаще всего вызывают вирусы и бактерии, которые в нем живут. Холод выступает здесь дополнительным фактором риска. Поэтому нужно обязательно вовремя чистить и менять фильтры кондиционера.

Хотя вы действительно простудитесь, если установите слишком низкую температуру на устройстве или будете спать под ним всю ночь. Использовать кондиционер нужно разумно.

Не менее опасны резкие перепады температуры. Их организм не любит. Поэтому если вы с жары сразу же войдете в магазин, где работает мощный кондиционер, тоже можете заболеть. Лучше не делать этого слишком часто.

— А от купания в холодной реке или озере можно заболеть?

— Все зависит от того, насколько закаленный у вас организм. В случае стресса для организма действительно можно заболеть. Если вы уже привыкли к подобным температурам, то все будет в порядке.

— У многих в жару возникают отеки. Надо ли с ними бороться?

— В некоторых случаях это результат дегидратации. Например, усугубляется сердечная недостаточность. Единственное, что нужно сделать — уйти с жары, избавиться от ее воздействия на организм.

— **В Европе от перегрева погибли уже восемь человек. Чем так опасна жара?**

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

— При высокой температуре воздуха люди потеют — так организм пытается сам себя охладить. С потом из организма выходит много жидкости — в основном из плазмы крови. Возникает дегидратация. Кровь становится вязкой, густой и двигается по сосудам медленнее, поэтому все органы снабжаются ею хуже. Здоровый человек из-за этого не погибнет. Чтобы он скончался от перегрева, ему нужно под палящим солнцем провести сутки.

Но если у человека есть хронические заболевания, то жара может ему сильно навредить. Например, при ишемической болезни сердца оно и так плохо снабжается кровью, а при высокой температуре воздуха — еще хуже. Это приводит к таким патологиям, как острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, острый приступ стенокардии и так далее. Также может быть инсульт, если недостаточно кровоснабжается какой-то отдел мозга. Это основная причина гибели людей в жару.

Поэтому в группе риска пациенты с хроническими заболеваниями сердца и сосудов.

— Как они могут себя защитить?

— Во-первых, не находиться под палящим солнцем. Во-вторых, пить достаточное количество жидкости, чтобы восполнить потери. В-третьих, дома иметь устройства, которые могут локально понизить температуру — это может быть вентилятор или кондиционер. Других средств нет. Не изобрели еще таблетки, которую можно принять и

не бояться жары.

— Человеку на жаре стало плохо. Как я могу ему помочь?

— Унести его в тень или прохладное помещение. Если потерял сознание в душном автобусе — обязательно вывести из него на улицу. Лучше посадить его, а не укладывать, если он в сознании. Дать попить воды. Убедиться, что пострадавшему достаточно воздуха — например, расстегнуть на груди тесную рубашку. Не приходит в себя, хватается за сердце или есть признаки инсульта? Немедленно вызываем скорую помощь.

— В жаркие дни в какое время суток лучше не выходить на улицу? Что еще делать, чтобы уберечься от перегрева?

— В часы пиковой активности солнца — с 12 до 16 часов. Это особенно актуально для тех, кто сейчас отдыхает в Европе или в других странах, где наблюдаются высокие температуры. Лучше прогуливаться в то время, когда жара спадет.

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

Если вы все-таки оказались на жаре, то одежда ваша должна быть легкой и светлой. Постоянно держите при себе бутылку с водой. Не игнорируйте чувство жажды, прислушивайтесь к своему телу и старайтесь пить побольше.

Все люди разные, но в среднем лучше выпивать два литра воды в день как минимум.

— Можно ли пить холодную воду? Или так мы рискуем простудиться...

— Нет. Поступайте так, как будет комфортнее вам. Нравится пить охлажденную воду — пожалуйста, любите чай в жару — прекрасно. Отмечу, что теплая и горячая вода быстрее попадают в кровоток. Именно поэтому в жарких странах отдают предпочтение горячим напиткам в жару.

— Нужно ли иметь при себе какие-то лекарства?

— Это касается только людей с хроническими заболеваниями, поскольку с помощью препаратов мы боремся с их проявлениями. Лекарства может назначать только ваш врач. Средства от жары и ее последствий, повторюсь, не существует.

— А как уберечь от жары ребенка?

— Следовать тем же рекомендациям и помнить, что у детей все процессы протекают намного быстрее. Поэтому ни в коем случае не находиться на солнце в часы его пиковой активности. Следить, чтобы ребенок был в головном уборе и пил достаточно жидкости.

— Если душно дома, это тоже опасно?

— Да. Поэтому нужно приобрести кондиционер или хотя бы вентилятор.

— Правда ли, что от кондиционера можно простудиться?

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

— Заболеваем мы не из-за кондиционера. Заболевание чаще всего вызывают вирусы и бактерии, которые в нем живут. Холод выступает здесь дополнительным фактором риска. Поэтому нужно обязательно вовремя чистить и менять фильтры кондиционера.

Хотя вы действительно простудитесь, если установите слишком низкую температуру на устройстве или будете спать под ним всю ночь. Использовать кондиционер нужно разумно.

Не менее опасны резкие перепады температуры. Их организм не любит. Поэтому если вы с жары сразу же войдете в магазин, где работает мощный кондиционер, тоже можете заболеть. Лучше не делать этого слишком часто.

— А от купания в холодной реке или озере можно заболеть?

— Все зависит от того, насколько закаленный у вас организм. В случае стресса для организма действительно можно заболеть. Если вы уже привыкли к подобным температурам, то все будет в порядке.

Если дома душно, вы тоже в опасности. Как пережить жару

Автор: Administrator
03.07.2019 18:42 -

— У многих в жару возникают отеки. Надо ли с ними бороться?

— В некоторых случаях это результат дегидратации. Например, усугубляется сердечная недостаточность. Единственное, что нужно сделать — уйти с жары, избавиться от ее воздействия на организм.

Источник: <https://www.pravmir.ru/esli-doma-dushno-vy-tozhe-v-opasnosti-kak-perezhit-zharu/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=35047&p=1634592#p1634592>