

Профилактика заболеваний, возникающих в результате воздействия жары

Russian

Какие заболевания могут возникать в результате воздействия жары

Заболевания в результате воздействия жары возникают тогда, когда организм оказывается не в состоянии в достаточной степени охладить самого себя. Обычно организм охлаждает себя при помощи потоотделения, но иногда потоотделение оказывается недостаточным и температура тела продолжает подниматься.

Заболевания, возникающие в результате воздействия жары, могут протекать по-разному, начиная с легкой формы (например, в виде сыпи или спазмов) и кончая очень тяжелыми состояниями, например, тепловым ударом, в результате которого человек может умереть. В результате воздействия жары может ухудшиться состояние человека, у которого уже имеется заболевание, например, заболевание сердца.

Профилактика является самым лучшим способом борьбы с заболеваниями, возникающими в результате воздействия жары.

Кто подвержен риску заболеваний, возникающих в результате воздействия жары

Заболевание в результате воздействия жары может возникнуть у любого человека, но больше всего риску подвержены:

- Пожилые люди (старше 65 лет), особенно те, кто живет один и у кого нет кондиционера
- Младенцы
- Беременные и кормящие матери
- Больные люди, особенно те, кто страдает сердечным заболеванием или высоким артериальным давлением
- Люди, принимающие лекарства в связи с психическими заболеваниями

Пожилые люди подвержены большей опасности теплового стресса по сравнению с более молодыми людьми, потому что их организм может оказаться не в состоянии приспособиться к внезапному изменению температуры. У них чаще бывают хронические заболевания и они чаще принимают лекарства, влияющие на способность организма регулировать собственную температуру.

Department of Human Services

Заболевания, возникающие в результате воздействия жары:

Тепловые судороги

Тепловые судороги – это мышечная боль или спазмы, как правило в животе, руках и ногах. Они могут происходить после напряженной физической активности при жаре, когда организм теряет соль и воду. Тепловые судороги могут быть признаком теплового истощения.

Тепловое истощение

Тепловое истощение – это серьезное заболевание, которое может перерасти в тепловой удар.

Предупреждающие признаки:

- Бледность и потливость
- Учащенное сердцебиение
- Мышечные спазмы и мышечная слабость
- Головокружение, головная боль
- Тошнота, рвота
- Обмороки

Тепловой удар

Тепловой удар – это смертельно опасное состояние, требующее экстренной медицинской помощи. Он происходит тогда, когда организм не в состоянии противостоять быстрому повышению температуры.

Симптомы могут быть те же самые, что и при тепловом истощении, но кожа может быть сухой, потливости не будет, и психическое состояние человека ухудшается. У него может наступить потеря равновесия, расстройство сознания, судороги, он может упасть и потерять сознание.

Что можно сделать для того, чтобы предохранить от опасности себя и других

Самое эффективное средство – это профилактика.

- Пейте побольше воды и других жидкостей (неалкогольных). (Примечание: Если врач обычно рекомендует вам пить ограниченное количество жидкостей или если вы принимаете таблетки, способствующие уменьшению количества жидкостей в организме, то вам нужно уточнить, сколько вам можно пить жидкостей в жаркую погоду)
- По возможности, находитесь в помещении, в котором работает кондиционер, или в тени
- Принимайте холодный душ или ванну
- Надевайте легкую, свободную одежду
- Сократите физическую активность
- Узнайте, как себя чувствуют пожилые, больные или немощные люди, которым может понадобиться помощь в жаркую погоду
- Никогда не оставляйте людей в закрытой машине на стоянке
- Не полагайтесь на вентиляторы, за исключением случаев, когда есть условия для движения воздуха.
- Умейте распознавать признаки и симптомы перегрева организма и знайте, как нужно действовать в такой ситуации

Если вам приходится быть на открытом воздухе на жаре

- Занимайтесь физической активностью утром и в вечернее время
- Предохраняйте себя от солнца, пользуясь солнцезащитным кремом, надевая головной убор и закрывая открытые участки кожи
- Регулярно отдыхайте в тени и почаще пейте.

Что делать при тепловых судорогах

- Прекратите физическую активность и отдохните в прохладном месте
- Пейте побольше жидкостей
- Отдохните несколько часов, прежде чем возобновить физическую активность
- Если не наступит улучшение, то обратитесь за медицинской помощью

Что делать при тепловом истощении

- Отведите человека в прохладное место и уложите его
- Снимите с него верхнюю одежду
- Намочите его кожу холодной водой или протрите влажной тканью
- Обратитесь за медицинской помощью

Что делать при тепловом ударе

- Вызовите скорую помощь
- Отведите человека в прохладное место и уложите его
- Снимите с него одежду и намочите кожу водой, постоянно обмахивая его
- Если человек потерял сознание, то положите его на бок и убедитесь в том, что у него свободны дыхательные пути

Более подробная информация

Если вы считаете, что у кого-то из окружающих возникло заболевание, связанное с воздействием жары, то обратитесь к местному врачу.

Более подробную консультацию или медицинскую информацию можно получить, позвонив:

Nurse on Call – 1300 60 60 24

Другую полезную информацию можно найти на вебсайтах:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/