

Установившаяся в нашем регионе жара может приводить к обострению имеющихся заболеваний. Жаркая погода оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения всех возрастных групп. Особенно страдают лица с хроническими заболеваниями сердечно сосудистой системы, пожилые люди и дети.

Необходимо знать, что тепловой и солнечный удар это не одно и то же.

**Солнечный удар** это резкое повышение температуры тела при высокой инсоляции солнечными лучами.

При **тепловом ударе** фактором перегревания является повышенная температура окружающей среды.

### Причины солнечного удара:

- Длительное пребывание под прямыми лучами солнца отдых, прогулки;
- Работы под палящим солнцем;
- Непокрытая головным убором голова;
- Прием некоторых лекарственных средств, снижающих способность к терморегуляции (миорелаксанты);
- Употребление алкогольных напитков;

### Основные симптомы солнечного удара:

- Потемнение в глазах;
- Повышение температуры тела;
- Головная боль;
- Понижение или повышение артериального давления;
- Нарушение сердечной деятельности;
- Сильное покраснение лица;
- Тошнота и рвота;
- Сухость во рту, жажда;

**С целью профилактики теплового и солнечного удара рекомендуется выполнять следующие мероприятия:**

- стараться как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами;
- носить светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка, льна) и головной убор;
- соблюдать питьевой режим (употреблять не меньше 2,5-3 литров воды в сутки);
- не есть слишком плотно, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- в наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду и солнцезащитные кремы, зонт от солнца;
- не употреблять алкоголь это приведет к общему ухудшению состояния организма;
- свести к минимуму использование декоративной косметики: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым, снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма;
- по возможности принимать прохладный душ несколько раз в день;
- не заниматься активным спортом при температуре выше 25 °С;
- стараться сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара.

Соблюдая эти несложные правила, Вы сможете защитить себя и своих близких от теплового и солнечного удара. Берегите себя и будьте здоровыми!