



Как уберечь себя от аномальной жары?



1. Минимизировать время пребывания под «открытым» солнцем:

Выходить из дома на улицу по возможности в ранние утренние часы, либо в вечернее время после 19-00. Солнце наиболее активно с 12-00 до 16-00. Если появление на солнце неизбежно, обязательно надевать головной убор.

Одеваться необходимо в легкую, в светлую, просторную одежду из натуральных тканей. Синтетическое белье создает «парниковый эффект» - благоприятная среда для размножения патогенных бактерий, а узкая обтягивающая одежда затрудняет дыхание и нарушает теплообмен.



Отказаться от обуви на высоких каблуках.

Не используйте декоративную косметику, т.к. кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижает температуру тела. Закупорка кожи приводит к перегреву организма. Не пользуйтесь эзодорантами.

Обязательно захватите с собой емкость с водой, которая позволит утолить жажду, либо нанести на открытые участки тела при перегревании.

2. Оптимизировать прием жидкости

В течении суток следует принять до 2 литров жидкости. Потеря жидкости организмом может привести к сгущению крови и, как следствие, к увеличению риска тромбозов, что особенно опасно для больных с сердечно-сосудистой патологией.

Газированные напитки лучше исключить, в них много сахара, кроме того они вызывают вздутие живота, диафрагма поднимается и, а это мешает работе сердца. Исключить напитки в виде кофе, алкоголь и пиво.

Желательно в жару избегать приема жирной пищи. Не рекомендуется есть мед и сало, согревающие тело изнутри.

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к отравлению. Не готовьте еду впрок и не храните продукты вне зоны холода более 4 часов.

Помните, что за счет выпитой жидкости увеличивается объем циркулирующей крови, что ведет к повышению давления.



3. Что делать при солнечном или тепловом ударе?

Солнечные и тепловые удары случаются из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга.

Следует пострадавшего перенести в тень, уложить, поднять ноги, чтобы кровь притекла к голове. Вызывайте немедленно «скорую помощь». На лоб положить влажный компресс, дайте воды с ложкой соли.





ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИНСУЛЬТА В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ

1. В жаркие дни необходимо тщательно контролировать свое самочувствие.

Пенсионерам (и не только), страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** три раза в день необходимо измерять артериальное давление, стараться не допускать его «скачков» ни вверх, ни вниз. Для этого **ПОСТОЯННО** носить при себе лекарства, назначенные врачом, принимать их регулярно, ни в коем случае не устраивая себе «летний отдых от таблеток», это может закончиться плохо!

2. Дачникам-огородникам в жаркое время нужно отказаться от физических нагрузок и подъема тяжестей, особенно в положении согнувшись и положении вниз головой. Это нарушает отток крови от головы и может вызвать резкий подъем давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

3. Носите солнцезащитные очки в жаркое время и не только на море. Излишнее напряжение мышц глаз может легко спровоцировать опасный спазм сосудов головного мозга и инсульт, что крайне нежелательно в столь стрессовых для организма условиях. А еще - носите шляпу, панаму, платок... Все что угодно, лишь бы голова была покрыта.

4. Избегайте длительного нахождения на солнце в жаркое время, не выходите на улицу и не загорайте в период наибольшей солнечной активности - с 12 до 16 часов. Полезно принять душ, искупаться или обтереться прохладной водой. Но! Ни в коем случае не «бухаться с разбега» в холодную воду, чувствуя, что организм перегрелся. Это может привести к спазму сосудов и закончиться инсультом и даже летальным исходом. Лучше входить в воду постепенно, давая себе привыкнуть к перепаду температур.

5. В городской квартире в жаркое время включать кондиционер. По заключению ВОЗ, один лишь только кондиционер может снизить риск нежелательных явлений (в том числе инсульта) во время жары на 80%.

6. Помните, что лучший «друг» инсультов в жару - одежда из синтетических материалов, а также тугие воротнички, ремни, утягивающее белье. Все это снижает возможности терморегуляции организма, заставляя кожу, а вместе с ней и внутренние органы «задохнуться». Свободная хлопчатобумажная или льняная одежда - наилучший выбор.

7. Позаботьтесь в жару о соблюдении водно-солевого баланса. Пейте больше, не менее 3 литров жидкости в течение суток.

Но, внимание! Если у вас проблемы с сердцем или почками - обязательно посоветуйтесь с врачом, сколько и как пить жидкости именно вам! Излишком питья можно в таких случаях лишь навредить и вызвать инсульт.

И самое главное в предупреждении инсульта в жару:

- Если на жаре почувствуете себя плохо — не тяните, вызывайте «скорую». Вне зависимости от того, сколько вам лет, страдаете ли вы хроническим заболеванием или нет.
- Жара - коварная вещь, и относиться к ней нужно с осторожностью, чтобы не заработать инсульт.

Будьте здоровы всегда!



ЕСЛИ СТАЛО НЕХОРОШО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ.

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

- Уложите больного на горизонтальную поверхность.
- Расстегните одежду, выньте зубные протезы.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.



ОРБИ
НЕКОММЕРЧЕСКИЙ ФОНД ПОМОЩИ
РОДСТВЕННИКАМ БОЛЬНЫХ С ИНСУЛЬТОМ

сервис для добрых дел
ДОБРО mail.ru
dobro.mail.ru



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


2015
ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов*

ДО ОТЪЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- ✦ Работайте сидя на подушке или скамеечке.
- ✦ Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- ✦ Работайте до 10:00 или после 15:00.
- ✦ Общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.

