

Опасности летнего периода

Календарь радостно провозгласил о наступлении лета. Согласилась с ним и погода, и после пасмурных, прохладных деньков наступил настоящий зной. Казалось бы – грейся под возрождающими солнечными лучами, наслаждайся и радуйся теплу, но нет! Организм не согласен! Ему плохо! Он не хочет есть, учиться, работать! Появляется вялость, сонливость, плохое настроение! Что, в конце концов, происходит?!

А происходит адаптация – «подстраивание» физиологических процессов в организме к изменившимся погодным условиям.

Мы устроены так, чтобы сохранять постоянство внутренней среды. Механизмы, обеспечивающие этот процесс, очень сложно регулируются. Их задача – не дать организму перегреться или переохладиться. При резком перепаде температур им приходится резко активизироваться. И человеком это переносится нелегко. Это как поставить в холодильник кастрюлю с горячим супом — в этом случае агрегату приходится в течение нескольких часов работать на полную мощность, чтобы сохранить внутри холодную температуру, и чревато для него всевозможными поломками.

Со временем у здорового человека происходит подстраивание физиологических процессов к изменившимся условиям окружающей среды и самочувствие восстанавливается. В среднем этот процесс занимает около недели: у кого-то чуть больше, у кого-то чуть меньше. Но, к сожалению, для людей, страдающих хроническими болезнями, и, в первую очередь, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, все обстоит намного сложнее.

Резкое повышение температуры приводит к усилению потоотделения. Вместе с потом теряется не только вода, но и минеральные соли. Потеря солей приводит к нарушению обменных процессов в клетках; эти нарушения частично компенсируются за счет повышения интенсивности обмена веществ и энергии, что, в свою очередь, требует большего количества кислорода для окислительных реакций. Поэтому учащается дыхание и существенно возрастает нагрузка на сердце.

Кроме того, при высокой температуре происходит резкое расширение поверхностных сосудов, целью которого является отдача через кожу максимального количества тепла. Казалось бы, для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями это только плюс. Но не стоит забывать, что при этом сердце начинает работать в усиленном режиме. Резко повышается частота сердечных сокращений и увеличивается нагрузка на сердечную мышцу. В условиях сильной потери с потом калия и магния – микроэлементов, жизненно необходимых для нормальной работы сердца, такое состояние становится чрезвычайно опасно!

Опасность для человека представляет не только внезапное повышение температуры окружающей среды, но и изменение атмосферного давления, сопровождающее это повышение. Оно может стать причиной резкого «скачка» уровня артериального давления, особенно опасного для людей с заболеваниями сердца и сосудов.

Как уже было сказано, к группе риска относятся лица, страдающие хроническими болезнями, в первую очередь, патологией сердечно-сосудистой и дыхательной системы, почек, эндокринными заболеваниями. Кроме того, резкое потепление и устойчивые жаркие температуры могут представлять опасность для пожилых людей, беременных женщин, маленьких детей с еще не сформированной системой терморегуляции, лиц с избыточной массой тела.

А усугубить негативное влияние жары на организм могут вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), неправильное питание и усиленные физические нагрузки, несоблюдение питьевого режима. Существует несколько простых рекомендаций, придерживаясь которых можно помочь организму в жаркую погоду.

Соблюдайте питьевой режим. Чтобы предупредить обезвоживание, нужно постоянно восполнять запасы жидкости в организме. Для этого в сутки ее следует выпивать до 2 – 2,5 литров. Так как при усиленном потоотделении вместе с водой организм теряет и необходимые для жизнедеятельности микроэлементы, их запасы тоже нужно регулярно пополнять. Поэтому пить в жару рекомендуют не простую воду, а минеральную столовую. Также полезны компоты без сахара и ягодные морсы.

Прячьтесь от зноя. В сильную жару в часы максимальной солнечной активности (в нашем регионе это период с 11.00 до 17.00) лучше без крайней необходимости не выходить из дома. Если избежать похода на улицу невозможно, голову нужно защитить от прямых солнечных лучей головным убором (шляпой, панамой, кепкой). И, выходя из дома, не забудьте захватить с собой бутылочку прохладной питьевой воды!

Одевайтесь правильно. Отдавайте предпочтение одежде свободной, светлых тонов, из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк). Синтетическая ткань препятствует свободной циркуляции воздуха и создает на теле своеобразный «парник», способствующий перегреву.

Ограничьте физические нагрузки. В жару следует максимально уменьшить физические нагрузки. Не носите тяжелых сумок и не устраивайте долгих прогулок под палящим солнцем. И конечно, откажитесь от работы на дачных грядках, особенно в дневные часы: лучше встать пораньше и по утреннему холодку сделать все необходимые дачные дела, чем потерять сознание на приусадебном участке, вдали от медицинской помощи!

Выполняйте рекомендации лечащего врача. Не забывайте регулярно принимать все назначенные доктором лекарственные препараты. Обязательно возьмите их с собой в отпуск или на дачу и пейте в привычное для Вас время. А при ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением и обязательно обратитесь за медицинской помощью. Помните: жара – не время для экспериментов!

Врач - методист ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП» Крамарь В.О.

Материал подготовлен к публикации и опубликован отделом подготовки и тиражирования информационных медицинских материалов ГБУЗ «ВРЦОЗ И МП» под редакцией Мельниковой Л.Б.

