

Не медлите: чем опасна летняя жара, и куда от неё прятаться?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 5.07.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 5.07.2022

Летняя пора опасна не только нитратными фруктами и шашлыками из несвежего мяса - даже находясь в помещении человек может получить тепловой удар. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов настаивает на особом контроле за детьми в жаркую погоду.

Летняя пора опасна не только нитратными фруктами и шашлыками из несвежего мяса - даже находясь в помещении человек может получить тепловой удар. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов настаивает на особом контроле за детьми в жаркую погоду.

“Первопричина солнечного удара - яркое солнце, при солнечном ударе поражается головной мозг. А при тепловом ударе страдает весь организм, наступает обезвоживание, нарушаются все биологические процессы в организме. Наиболее опасен тепловой удар для детей, т.к. их организм требует большего количества воды, нежели организм взрослого человека,” - предостерегает Михаил Владимирович.

Наиболее часто страдают маленькие дети, старики и гипертоники.

Если у человека обезвоживание + высокая температура окружающей среды, то кровь становится более вязкой, артериальное давление повышается сильнее.

Маленькие дети находятся в кровати, их сильно кутают, и из-за этого риск возрастает.

Относительно стариков, метаболизм в их организме протекает медленно, и поэтому количество выпиваемой воды в сутки меньше, чем у здорового взрослого человека.

Профилактика теплового удара в жаркую погоду простая:

гулять не днём по яркому солнцу, а утром или вечером

не пускать детей долго играть на солнце

дома также набирать для ребёнка бутылку воды

брать с собой на улицу бутылку воды

чтобы снизить теплоотдачу, уменьшить количество жирной и жареной пищи в рационе

“От теплового удара спасает кондиционер в помещении. Если вы почувствовали головокружение, тошноту, лёгкую головную боль, нужно выпить воды маленькими глотками, умыться и приложить холодное мокрое полотенце ко лбу. Не медлите,” - рекомендует доктор Кутушов.