

## ТЕПЛОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Душная погода -особенно когда жаркие душные дни следуют один за другим может явиться причиной серьезных заболеваний, в том числе тепловых судорог, теплового истощения и солнечного удара.

И хотя любой человек может быть, при определенных обстоятельствах, подвергнут этим болезням, некоторые люди находятся в гораздо большей опасности, и им необходимо принимать все возможные меры предосторожности.

Наиболее высокому риску заболевания подвержены пожилые люди, лица с теми или иными проблемами здоровья (особенно когда это сопровождается ожирением), а также те, кто принимает определенные лекарства, в том числе психотропные препараты (лекарства, используемые для лечения психических заболеваний). Кроме того, темная кожа, вопреки популярному убеждению, не предохраняет от болезней, вызываемых перегреванием.

Самыми распространенными тепловыми заболеваниями являются тепловые судороги, тепловое истощение и, самое серьезное из них, тепловой, или солнечный, удар. Описываемые здесь симптомы каждой болезни служат только как указатели. У одних людей могут проявиться все симптомы, у других только один или два.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В те дни, когда температура воздуха и влажность являются высокими, людям (а лицам, склонным к заболеваниям, особенно), для того чтобы уменьшить риск теплового заболевания, следует:

- избегать перенапряжения, особенно в наиболее жаркое время дня;
- в самое жаркое время дня держать окна закрытыми, а занавеси, шторы или жалюзи задрапированными (открывайте окна вечером или ночью, когда на улице становится прохладней);
- находиться в самое жаркое время в более прохладной комнате;
- в изобилии употреблять жидкость;
- одеваться в просторную одежду светлых тонов;
- сбросить лишний вес;
- употреблять, если позволяет диета, больше соли.



## КАК БОРОТЬСЯ С ТЕПЛОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

NEW YORK STATE  
OFFICE OF MENTAL HEALTH

RUSSIAN

## ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ

Судороги, вызванные перенагреванием, появляются только у достаточно здоровых людей, обычно после физических упражнений. Судороги могут возникнуть даже тогда, когда температура воздуха ниже температуры тела.

Симптомами тепловых судорог являются:

- подташнивание;
- мышечные судороги в области живота или конечностей;
- бледность и прохладное на ощупь тело;
- потение.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если у человека появляются симптомы тепловых судорог, ему следует:

- перейти в более прохладное место;
- пить воду или другую жидкость и употреблять продукты, содержащие соль;
- находиться в состоянии покоя.

*Если тепловые судороги оставить без внимания, то это может привести к тепловому истощению.*



## ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Тепловое истощение (или тепловой шок) может наступить как у лиц, ведущих активный образ жизни, так и у малоподвижных людей. Оно случается неожиданно и может носить кратковременный характер.

Симптомы теплового истощения включают в себя:

- раздражительность или изменение в поведении;
- низкую или нормальную температуру тела;
- слегка пониженное кровяное давление;
- учащенные и полные пульс и сердцебиение;
- учащенное дыхание;
- бледную, холодную на ощупь кожу (может быть пепельно-серого цвета);
- обильное потение;
- головокружение, головную боль и слабость;
- тошноту, рвоту;
- судороги в области живота или конечностей.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если у человека появляются симптомы теплового истощения, ему следует:

- как можно скорее перейти в более прохладное место;
- сразу же выпить воду или другую жидкость (на этот раз в соли нет необходимости);
- на короткое время побыть в состоянии покоя.

*В таком случае следует вызвать врача. Выздоровление может быть спонтанным, а для предотвращения потери сознания может возникнуть необходимость во внутривенном введении жидкости.*

## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный, или тепловой, удар случается в жаркую погоду. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, больше всего подвержены солнечному удару.

Симптомы солнечного удара включают в себя:

- возбуждение, спутанность сознания, припадки, летаргию или кому (всё это может явиться первым симптомом);
- высокую температуру тела (105 градусов по Фаренгейту или 40 по Цельсию);
- высокое кровяное давление - изначально (после чего может случиться шок, вследствие чего давление станет низким);
- учащенные пульс и сердцебиение;
- учащенное неглубокое дыхание в случае, если человек находится в движении, если же он не двигается, дыхание является замедленным и глубоким;
- горячая, сухая, покрасневшая кожа.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Как только вы обнаружили симптомы солнечного удара, следует немедленно принять следующие меры:

- срочно вызовите врача;
- снимите с пострадавшего одежду;
- если есть такая возможность, опустите пострадавшего в ванну с ледяной водой;
- в противном случае, приложите усилия к тому, чтобы понизить температуру тела: накладывайте холодные компрессы или обливайте пострадавшего холодной водой, одновременно массируя его;
- восстанавливайте потерю жидкости и соли только с разрешения врача.

*Солнечный удар является самым серьезным тепловым заболеванием и, если не принять необходимые меры, может привести к смерти.*