

Воздействие солнца или жары

у взрослых и детей



Периоды необычайно жаркой погоды представляют собой проблему для всего населения, особенно для пожилых людей, детей и больных. Высокая температура, прямое солнечное излучение и высокая влажность воздуха могут значительно нагружать организм. Простые меры помогают предотвратить чрезмерную тепловую нагрузку и правильно реагировать при появлении симптомов.

Как избежать чрезмерной нагрузки солнца или жары?

- Переносите дела на утренние или вечерние часы.
- Избегайте прямого солнечного излучения, особенно в полуденное время.
- Ешьте легкоусвояемую и нежирную пищу, такую как овощи, фрукты или нежирные молочные продукты.
- Употребляйте достаточное количество жидкости, особенно воду, несладкий чай или сильно разбавленные фруктовые соки.
 - Взрослые: 2,5—3 литра в день
 - Дети: 50—80 мл на килограмм массы тела в день
- Откажитесь от алкогольных, кофеино- и сахаросодержащих напитков.
- При сильном потоотделении вы можете хорошо восполнить потерянные минералы с помощью электролитных напитков.
- Обратите внимание на правильную защиту от солнца: головной убор, солнцезащитные очки, а также солнцезащитные кремы.
- При использовании солнцезащитных кремов следует обращать внимание на достаточный фактор защиты от солнца (LSF) (чем светлее и чувствительнее кожа, тем более высокий уровень защиты необходим), а также на наличие маркировки защиты от излучения UVA и UVB.
- У детей собственная защита кожи от ультрафиолетового излучения развита слабее. Поэтому им требуется более высокий LSF — минимум 30 или 50.
- Избегайте чрезмерных физических нагрузок
- Адаптируйте занятия спортом к своему самочувствию (не рекомендуется заниматься спортом людям без подготовки) и отдавайте предпочтение более прохладному времени суток.
- Носите светлую и свободную одежду.
- При приеме лекарств рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом (особенно при приеме препаратов, снижающих артериальное давление).

Телефон по вопросам жары

Телефон по вопросам жары доступен бесплатно по номеру **0800 880 800** и по нему можно получить индивидуальные консультации о правильном поведении в жару и о том, как избежать вредных последствий для здоровья.

Практика вашего семейного врача сейчас закрыта?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены в этом? Тогда позвоните по номеру 1450 — в телефонную службу медицинских консультаций.



ВЫЗДОРОВЕТЬ.
Куда обратиться?

Дополнительную информацию и источники вы найдете на сайте www.wobinichrichtig.at.

Симптомы, связанные с жарой

Сильная нагрузка на организм из-за солнца или жары может вызвать определенные симптомы:

Солнечный удар

- Чрезмерное воздействие солнечных лучей на голову раздражает мозговые оболочки.
- Последствия: головная боль, тошнота, рвота, головокружение, повышенная температура тела

Тепловые судороги

- Сильное потоотделение при длительной физической нагрузке приводит к дефициту жидкости, а также к потере солей и минералов.
- Последствия: сильные мышечные подергивания и судороги в руках, предплечьях, бедрах, икрах или стопах

Тепловое истощение

- Чрезмерная нагрузка на организм из-за жары в сочетании с выраженной потерей жидкости и солей приводит к развитию комплекса симптомов.
- Последствия: Мышечные судороги, головокружение, сильная жажда, головная боль, тошнота, затуманенное зрение, помрачение сознания, истощение

Тепловой удар (наиболее опасная форма):

- Экстремальная тепловая нагрузка может привести к тому, что организм больше не способен достаточно быстро отдавать тепло, и температура тела резко повышается.
- Последствия: Головная боль, тошнота, горячая, сухая или покрасневшая кожа, повышенная температура тела, учащенный пульс, спутанность сознания, дезориентация, нарушение координации, возможна даже потеря сознания.
- ВНИМАНИЕ: Если температура тела повышается выше 40 градусов, возникает угрожающее жизни состояние.
- **Немедленно звоните по номеру экстренной помощи 144!**

Что вы можете сделать самостоятельно при симптомах, связанных с жарой?

- Найдите прохладное и тихое место.
- Употребляйте солесодержащие напитки (например, электролитные растворы) и продукты питания.
- Охладите голову и шею влажными полотенцами.
- Ослабьте тесную одежду.
- Отдыхайте. Верхняя часть тела при этом всегда должна быть слегка приподнята.

Практика вашего семейного врача сейчас закрыта?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены в этом? Тогда позвоните по номеру 1450 — в телефонную службу медицинских консультаций.



ВЫЗДОРОВЕТЬ.
Куда обратиться?

Дополнительную информацию и источники вы найдете на сайте
www.wobinichrichtig.at.

Когда следует немедленно обратиться за медицинской помощью?

Немедленно обратитесь за медицинской помощью:

- Если имеются признаки спутанности сознания или других нарушений функции мозга.
- Если состояние быстро не улучшается.
- При тепловом ударе.

Источники:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-schadet-hitze-der-gesundheit.html>

https://www.rotekreuz.at/erste-hilfe-videos/einer-person-helfen-die-zu-lange-grosser-hitze-ausgesetzt-war?gad_source=1&gad_campaignid=1810993325&gclid=EAlaIQobChMI7-L60eHwjgMVFPgDBx1rmwF6EAAAYAiAAEgKM8PD_BwE

<https://www.msdmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitzebedingte-beschwerden/%C3%BCberblick-%C3%BCber-hitzebedingte-beschwerden>

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/menschen-ab-65-und-angehoerige/>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze/umgang-mit-hitze.html>

Перевод выполнен Übersetzungsbüro EXPRESS KG: <https://www.expresstranslation.at>

Практика вашего семейного врача сейчас закрыта?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены в этом? Тогда позвоните по номеру 1450 — в телефонную службу медицинских консультаций.

Дополнительную информацию и источники вы найдете на сайте www.wobinichrichtig.at.



ВЫЗДОРОВЕТЬ.
Куда обратиться?