Рекомендации по защите здоровья от воздействия аномально высоких температур

В 2011 году ВОЗ выпустила документ, называющийся **«Планы действий по защите здоровья от воздействия аномальной жары».**

Это руководство является результатом работы проекта «Евросердце», проводившего исследования по влиянию жары на самочувствие человека.

В рамках работы проекта «Евросердце», в 15 городах Европы было проведено исследование, которое показало, что **при увеличении максимальной для региона температуры на 1 градус С^0, уровень смертности увеличивается на 2-3%.**

Уязвимые группы населения

1. Пожилые люди

В условиях аномальной жары самую большую категорию лиц, подверженных риску летального исхода, составляют люди пожилого и старческого возраста. Особенно большому риску подвержены те из них, кто страдает старческой деменцией. С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез. Улучшение ухода за пожилыми людьми позволяет повысить их способность справиться с жарой.

2. Дети и младенцы

Дети и младенцы чувствительны к воздействию высоких температур, поскольку обмен веществ у них отличается от метаболизма взрослых. Кроме того, температурная среда в которой они находятся, и объем потребляемой ими жидкости зависят от тех, кто осуществляет уход за ними.

3. Лица с хроническими заболеваниями

В жару все хронические заболевания представляют риск развития обострения (летального исхода), а поскольку хроническими заболеваниями страдают чаще пожилые люди, то это еще одна причина, по которой они подвергаются повышенному риску. К ним относятся психические расстройства, депрессии, диабет, легочные, сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания.

Причины по которым лица с хроническими заболеваниями подвергаются повышенному риску:

1. Любая болезнь, которая вызывает неспособность сердца увеличить сердечный выброс повышает подверженность организма тепловому удару и/или развитию сердечно-сосудистой недостаточности и летальному исходу, поскольку для теплового стресса для терморегуляции необходимо нормальное функционирование сердечно - сосудистой системы.

2. Болезнь периферических сосудов, которая нередко развивается у больных сахарным диабетом или атеросклерозом, может повысить риск тяжелого теплового заболевания, поскольку при этом заболевании кровоснабжение кожи затрудняется.

3. Диарея или лихорадочные заболевания, особенно у детей, почечная недостаточность или болезни обмена веществ могут повышать иск смертности, поскольку эти заболевания могут вызывать значительную потерю жидкости и дегидратацию.

4. Лица, принимающие определенные виды лекарств

Многие лекарства могут непосредственно воздействовать на центральные и периферические механизмы терморегуляции, на потоотделение, расширение подкожных сосудов и/или увеличение сердечного выброса, и, тем самым, на теплоотдачу.

Лекарства могут также усугубить тепловые заболевания. Например сосудорасширяющие средства, такие как нитраты и антагонисты кальция, теоретически могут вызвать гипотензию у лиц, склонных к дегидратации.

5. Лица определенных профессий

Все те, кто в жаркую погоду вынужден работать на открытом воздухе без надлежащей защиты, особенно если это сопряжено с тяжелым физическим трудом, подвергаются повышенному риску. Защитная одежда, особенно у работников спасательных служб, может представлять угрозу для здоровья. Многие профессии требуют работы при высоких температурах, поэтому необходимо обеспечить безопасность для работающих в таких условиях.

Рекомендации для населения в условиях аномальной жары (по материалам ВОЗ)

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома. Днем закрывайте окна и ставни (особенно если окна выходят на солнечную сторону). Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Некоторое облегчение могут принести вентиляторы, но когда температура воздуха больше 35 C^0, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

2. Старайтесь не находиться на жаре. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте доме прохладную температуру, проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами). Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. Избегайте интенсивной физической нагрузки. Старайтесь находиться в тени. Не оставляйте детей и животных в припаркованных автомобилях.

3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости (не менее 1.5 л в сутки). Принимайте прохладный душ. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело холодной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку или солнцезащитные очки. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить: подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай, кислородно-белковые коктейли.

4. Необходимо ограничить физические нагрузки.

5. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.

6. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

7. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

8. Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергся риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь.

9. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.

10. Храните лекарства при температуре не выше 25 градусов С или в холодильнике (соблюдайте инструкцию).

11. Обратитесь за медицинской помощью, если вы страдаете хроническим заболеванием или принимаете несколько лекарств одновременно.

Если вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо:

1. Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль, постарайтесь как можно быстрее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела.

2. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости, отдохните.

3. Если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях во в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор, содержащий электролиты для нормализации минерального обмена. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью.

Если Вы заметите, что у кого либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую помощь.

До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскайте кожу водой комнатной температуры (20-25 градусов С). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему парацетамол или аспирин. Если он без сознания уложите его на бок.

Хорошо проводя время на солнце – думайте о своём здоровье!