

## «ОСТОРОЖНО, ЛЕТО!»

(для населения)



Сейчас на улице лето – жарко. Грипп сбежал от нас в дальние края, насморк помахал носовым платочком, бронхит откашлялся и тоже вроде бы простился. Но зимние сезонные болезни сменились летними. Во время летнего зноя можно заболеть намного сильнее, чем морозной зимой. Постоянно работающие кондиционеры, вентиляторы, открытые окна, соответственно сквозняки, холодные или просто «ледяные» напитки - все эти вещи не дают нам «умереть» от жары и жажды, но впоследствии, большинство людей заболевают.

Самые распространенные летние заболевания – солнечные ожоги, тепловые удары, кожные заболевания и кишечные инфекции. К этому предрасполагает минимальное количество одежды на пляже и контакт кожи с различными поверхностями, а также стремление обрести шоколадный загар, ведь ультрафиолетовые атаки снижают иммунитет кожи и значительно упрощают жизнь различным возбудителям. Чтобы они не омрачили жизнь летом, необходимо знать меры профилактики и облегчения симптомов.

## Утопление

Лето - пора отпусков и приятного времяпрепровождения вблизи моря и других водоемов, особенно в жаркие дни. Никто не спорит, что купание очень приятно и в некотором смысле даже полезно, особенно если производится в безопасном, предназначенном для этого месте, где соблюдаются все меры безопасности. Многие из нас весьма пренебрежительно относятся к безопасности во время купания в незнакомых местах, а зря. Следует особо отметить такую распространенную причину, по которой тонут люди - это алкогольное опьянение любой степени!

Для того чтобы оказание первой доврачебной медицинской помощи при утоплении было не бесполезным, естественно, следует как можно быстрее вытащить пострадавшего из воды.

Нужно придерживаться нескольких правил при спасении утопающего:

-если тонущий держится на воде, к нему следует стараться подплыть сзади, поскольку в панике человек рефлекторно схватит своего спасителя и утянет его на дно;  
-если же тонущий уже погрузился в воду, нужно нырнуть и постараться его обнаружить, после чего рекомендуется взять его за волосы или руку и всплыть. Стараясь держать лицо пострадавшего на поверхности, следует добраться с ним до берега и приступить к оказанию первой помощи.

При выявлении утопления незамедлительно вызвать «скорую помощь»!

До приезда бригады «Скорой помощи» для начала следует определить, есть ли пульс и дыхание у пострадавшего. Если есть, необходимо перевернуть его на живот, так, чтобы голова была внизу. Обследуйте полость рта у пострадавшего, она должна быть свободной, засуньте пальцы в рот таким образом, чтобы его вырвало - это приведет к тому, что жизненные функции начнут восстанавливаться.

Такое оказание вами первой помощи при утоплении должно проходить около десяти минут, в течение которых организм пострадавшего освобождается от жидкости. Следите за тем, чтобы вода покинула легкие. Нельзя покидать пострадавшего даже после того, когда, казалось бы, все прошло удачно. Пережитый стресс и нагрузка на сердце могут нести непредвиденные последствия, поэтому дождитесь прибытия квалифицированной медицинской помощи.

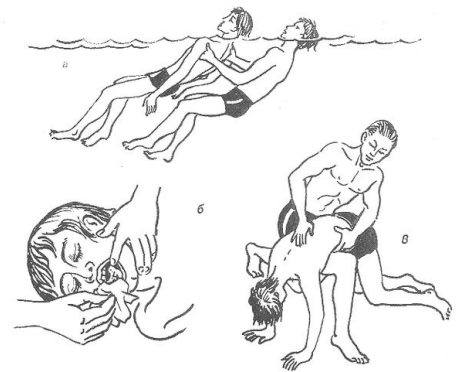
Однако может случиться так, что пострадавший не подает признаков жизни, что можно сделать в этом случае? Если пульс не прощупывается и дыхание отсутствует, немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации.

Как проводятся реанимационные действия:

- ✓ Следует положить человека на спину
- ✓ Если вы не имеете профессиональных навыков оказания медицинской помощи, то:
  - ладонь положить на нижнюю треть грудины пострадавшего, сверху положить вторую. Руки держать прямо.
  - ритмичными движениями давить на грудь утопшего, не отрывая рук примерно 100 раз за 1 мин.
  - если при этом появляются выделения изо рта и носа пострадавшего, удалять их, желательнее не прекращая компрессий на грудину.

Данные мероприятия длятся безостановочно минимум 40 - 50 минут, периодически проверяется пульс. Если сердцебиение восстановилось, реанимацию заканчивают, помогают пострадавшему, как в первом случае, освободить организм от лишней воды.

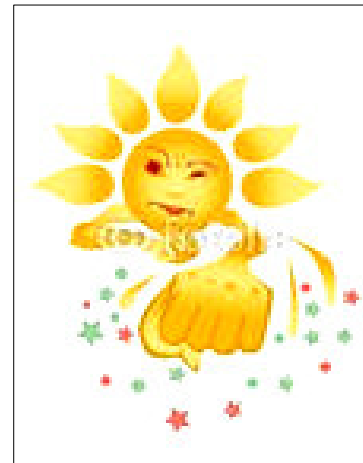
И конечно, при выявлении утопления незамедлительно вызвать «скорую помощь»!



### *Тепловой удар*

Длительное пребывание на солнце может вызвать тепловой удар. Его первыми симптомами являются жажда, потеря аппетита, бледность и сухость кожи, головная боль и головокружение, тошнота и рвота. В более тяжелых случаях отмечается потеря ориентации и обморок, головная боль, головокружение, рвота, судороги, коматозное состояние, с температурой тела до 40 градусов.

При возникновении теплового удара необходимо положить человека в более прохладном и проветренном месте, голову приподнять, расстегнуть или снять одежду, положить на лоб влажный компресс, дать прохладной воды. Не давать напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао). При сохранении плохого самочувствия следует обратиться к врачу.



### **Солнечные ожоги**



Солнечные ожоги – самый распространенный летний недуг. Ожоги легкой степени проходят без серьезных последствий, тяжелые приводят к образованию длительно незаживающих дефектов кожи: эрозий и язв. Но даже повторяющиеся солнечные ожоги легкой степени небезопасны для человека и могут привести к возникновению кожных повреждений фотодерматозов, злокачественных новообразований различной степени тяжести.

Воздействие прямых солнечных лучей стимулирует появление на коже различных доброкачественных пигментных новообразований, в первую очередь невусов и лентиго (родимых пятен). Кроме всего, солнечные ожоги, полученные в раннем возрасте, увеличивают риск развития рака кожи в будущем. Многократное чрезмерное ультрафиолетовое облучение может привести к сухости и преждевременному старению кожи, повышает риск развития катаракты и макулярной дегенерации – одной из основных причин развития слепоты.

Проявление ожога характеризуется покраснением кожи, болью и зудом, может подняться температура.

Лечение солнечного ожога

Если Вы обнаружили на себе солнечный ожог, необходимо сделать некоторые действия по снятию болевых ощущений при касании к коже, а также подготовить кожу для дальнейшего лечения. Итак...

**Первая помощь при солнечном ожоге** состоит из охлаждения и увлажнения поврежденных участков тела, а также принятия средств, предназначенных для снятия болевых ощущений.

✓ Охлаждение.

Как и при любом ожоге, при солнечном пострадавший участок кожи необходимо охладить. Для этого прекрасно подойдут компрессы и примочки с обыкновенной чистой холодной водой. Салфетку для компрессов необходимо смачивать по мере нагревания.

✓ Увлажнение и дальнейшее лечение кожи

Охлажденную кожу обязательно надо увлажнить, иначе сразу после охлаждения кожа пересохнет и воспалится еще больше. Средства после загара, или медицинские аэрозоли против солнечных ожогов отлично справятся с этой задачей. Помогут и «бабушкины лекарства»—кефир, сметана, молоко, яичный белок. Содержащиеся в этих продуктах протеины препятствуют потере влаги и восстанавливают кожу. Если используете крема на основах Алое Вера, экстракты ромашки, календулы и витамин Е, эти компоненты помогают коже впитывать влагу и удерживать её долгое время. Хорошо снимает воспаление кожи «Пантенол».

**Важно!** При лечении солнечных ожогов нельзя использовать спиртосодержащие лосьоны и другие косметические средства, т.к. они сушат кожу, что наносит ей дополнительные травмы. Также следует отметить, что обгоревшую кожу нельзя мыть мылом и «перегружать» слишком жирными кремами.

**Важно!** Если образовались волдыри, их ни в коем случае нельзя прокалывать.

1. Обезболивание. Снять боль помогут жаропонижающие средства, уменьшить жжение и зуд – антигистаминные (противоаллергические) препараты. Кроме того, они препятствуют образованию токсичных веществ, из-за которых кожа краснеет и опухает.

Снизить боль и температуру поможет и обыкновенная прохладная ванна. Эти симптомы обгорания связаны активным притоком крови, вызванным, в свою очередь, сильным воспалением; соответственно, холодная вода сузит сосуды и немного облегчит Ваше состояние. Только не спешите лезть под душ: сильные струи воды — это опять же микротравмы и лишняя боль.

### **Профилактика солнечного ожога**

Чтобы предотвратить солнечный ожог, необходимо придерживаться нескольких простых правил:

✓ Загорать в периоды с 7.00 до 11.00 и после 17.00. В период с 11.00 до 17.00 солнце «жарит» наш организм больше всего, и может повредить кожу всего за пару часов. Помимо солнечного ожога, длительное пребывание в неблагоприятные часы солнцестояния на открытой местности, грозит еще и солнечным ударом, который тоже очень серьезно может навредить здоровью.



✓ В часы пикового солнцестояния, на открытое пространство лучше выходить в закрытой одежде, головном уборе, солнцезащитных очках.

**Важно!** Солнцезащитные очки лучше всего иметь из стекла, а не из пластика, т.к. зачастую, пластик вредит больше глазам, чем помогает.

✓ Если Вы соблюдаете временной режим приема «солнечных ванн», все же, желательно на некоторый период скрываться от солнца в тени или в воде. Старайтесь не засыпать на пляже, чтобы Ваш сон не превратился в кошмар после пробуждения.

✓ По возможности, используйте солнцезащитные кремы. Они не пропускают часть УФ лучей, их необходимо наносить на сухую и чистую кожу, желательно за час до выхода на солнце. После купания, необходимо снова наносить крем.

Если у вас бледная кожа – рекомендуется пользоваться специальными кремами и маслами с защитным индексом 20.

Если у вас смуглая кожа – применяйте средства с индексом защиты – 15 и меньше. Если у Вас светлая кожа и рыжие волосы – сгодятся средства с защитным индексом 30.

**Важно!** Получить солнечный ожог можно и в пасмурную погоду, потому что ультрафиолетовые лучи проходят сквозь тучи.

Запрещается длительно находиться на солнце:

- людям преклонного возраста;
- детям до 1 года;
- женщинам, которые находятся в положении;
- больным туберкулезом, системной красной волчанкой, неврастением, сердечно-сосудистыми болезнями;
- больным принимающим некоторые виды антибиотиков, диуретиков, гипотензивных препаратов, которые повышают восприимчивость к ультрафиолетовому излучению вызывая фотодерматоз.

### ***Холодные напитки***



Стремясь хоть ненадолго избавиться от утомительной жары, мы зачастую забываем об осторожности. Сильно охлажденные сладкие напитки плохо утоляют жажду, но при этом становятся причиной простуды. Чрезмерное их потребление способствует увеличению веса, поскольку даже в самом кислом из них находится количество глюкозы, равное нескольким кускам рафинада. Не следует увлекаться напитками, содержащими кофеин – он ускоряет обезвоживание. Летом рекомендуется пить натуральные соки, квас, минеральную воду, а также зеленый чай или горячий чай с медом. Воду в чистом виде отлично могут заменить водосодержащие овощи и фрукты. При этом Вы получите дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Некоторые фитотерапевты советуют: чтобы легче переносить жару, пейте сок сельдерея – и Вы просто перестанете обращать внимание на нее. Не стоит налегать в знойные часы на кофейные или энергетические напитки, ведь сердечная мышца и так работает с напряжением – незачем лишний раз поднимать давление.

Кроме того, остерегайтесь обливания холодной водой. Ледяной душ в жару вызывает стресс в организме, который приводит к выбросу многих биологически активных веществ, в том числе глюкокортикоидов, которые препятствуют попаданию сахара из крови в клетки. В итоге уровень сахара в крови повышается.

### ***Осторожно, кондиционер!***



Не менее серьезную опасность знойным летом может таить в себе кондиционер. Специалисты утверждают, что сам по себе он не может вызвать заболевания, но с ним надо умело обращаться: не делать резких перепадов температур, не опускать влажность ниже 35% и вовремя очищать от загрязнения, чтобы он не стал распылителем бактерий и грибков, вызывающих пневмонию, насморк и кашель. Ни в коем случае не направляйте поток холодного воздуха в свою сторону – резкие перепады температуры, пусть даже и кратковременные, могут привести к тяжелым последствиям.

### ***Кишечные инфекции и отравления***



Пищевые отравления летом - пожалуй, самая острая проблема со здоровьем для многих людей. Если верить медицинской статистике, то именно в летнее время количество пищевых отравлений увеличивается на 40 и более процентов. А для того чтобы предупредить пищевое



отравление летом, каждому взрослому человеку следует знать ряд правил и требований к приготовлению и хранению продуктов питания, а также основные меры профилактики пищевых отравлений. Так, например, летом мороженым отравиться намного сложнее, чем пирожным со сливочным или белковым кремом. Хотя и мороженое летом не исключает опасности пищевого отравления. Кроме того, каждый человек должен знать основные правила оказания первой доврачебной помощи при пищевом отравлении.

Чтобы понять, как избежать расстройства желудка, тошноты и рвоты, а в некоторых случаях и повышения температуры тела, следует разобраться в причинах данных симптомов. На самом деле причины пищевых отравлений летом, в большинстве своем, банальны. Например, съел немытые ягоды или порцию суши в местном ресторанчике, или посетил пикник с шашлыком. Многие продукты под воздействием высоких температур, что свойственно для лета, быстро теряют свежесть и могут нести опасность для здоровья человека. Нельзя забывать, что лето - начало сезона сбора грибов, отравление которыми очень опасно и чаще других пищевых отравлений летом приводит к летальному исходу. Первые симптомы отравления грибами проявляются через пять-семь часов: острая боль в животе, рвота, понос, головная боль, замедленный пульс, судороги и холодный пот.

Помните: первая помощь при любом отравлении заключается в том, чтобы скорее освободить желудок и кишечник от проникших микробов и восстановить потерю жидкости с рвотой или жидким стулом. Для этого при первых признаках отравления необходимо: промыть желудок пострадавшего водой комнатной температуры в объеме не менее 5-7л, после чего дать сорбент (активированный уголь, «Энтеросгель» или др.); обеспечить покой, а в ближайшие 2-3ч не давать никакой пищи, кроме кипяченой, минеральной воды без газа или теплого чая; контролировать температуру и при необходимости обратиться к врачу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**