

Изменение климата и здоровье –

Когда жара становится фактором риска

Многие люди радуются солнечным летним денькам. Но в последние годы лето становится все жарче и жарче: мы все чаще сталкиваемся с периодами аномальной жары. Причина этого – изменение климата.

Изменение климата не только влияет на окружающую среду, но и может серьезно сказаться на здоровье. Помимо недомоганий, вызванных жарой, могут развиваться другие заболевания: увеличение аллергий, психические нагрузки. Не исключено и появление инфекционных болезней, которые раньше в Германии не встречались.

Ниже вы можете прочитать о последствиях жары. Мы также собрали для вас и ваших близких советы о том, как безопасно пережить жаркие дни.



Что происходит в организме в жару?

Организм адаптируется к высоким температурам: кровеносные сосуды расширяются, мы начинаем потеть. Пот охлаждает кожу. Но при длительной сильной жаре этот естественный регулирующий механизм перестает работать как надо. Кровяное давление падает, мы теряем жидкость и соли. Это создает особую нагрузку на систему кровообращения.

Каковы последствия?

Жара плохо влияет на здоровье. Она может вызвать:

- сыпь на коже из-за потоотделения
- застой жидкости (*отеки*) в голених и лодыжках
- головокружение, когда стоишь, или кратковременную потерю сознания
- болезненные мышечные судороги, например, после занятий спортом
- тепловое истощение: слабость, дискомфорт, головная боль, головокружение, низкое давление, температура тела в норме или ниже 40 °C
- тепловой удар: температура тела выше 40 °C, нарушение сознания, возможны судороги, рвота, понос, низкое давление

Жара также может обострить респираторные заболевания, нарушить сон, привести к заболеваниям почек. Кроме того, повышается риск *тромбозов* и *инфарктов*. Исследования показывают, что в периоды сильной жары число госпитализаций увеличивается, уровень смертности повышается. Так, жара 2015 года унесла в Германии жизни около 6 100 человек.

Кто в группе риска?

Для некоторых жара может быть особенно опасной. К группам риска относятся:

- Люди в возрасте, с хроническими заболеваниями, например сердечно-сосудистыми болезнями или *сахарным диабетом*
- Младенцы, маленькие дети
- Беременные женщины
- Люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом или спортом на улице
- Люди, принимающие определенные лекарства



Краткий обзор

- Жара может привести к нарушениям кровообращения: тепловому истощению и тепловому удару.
- Вы можете уменьшить опасность жары для организма: пейте много жидкости, ешьте легкую пищу, избегайте физических нагрузок и держите помещения прохладными.
- Особому риску подвергаются пожилые и больные люди, а также беременные женщины и маленькие дети.



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

Поможет прохладное полотенце на лоб.

Что вы можете делать сами

Легче переносить высокие температуры помогут даже незначительные действия:

- **Пейте:** В жаркие дни обязательно пейте больше жидкости. Это особенно важно для пожилых людей, потому что они меньше испытывают жажду, а иногда вообще забывают пить. Напитки не должны быть слишком холодными. Соблюдать это правило легче, если выбрать то, что нравится. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, разбавленные соки, травяные чаи. Следует избегать алкоголя и напитков с кофеином. Они нарушают кровообращение.
- **Легкая пища:** В жаркие дни рекомендуется есть фрукты, овощи, легкоусвояемую пищу. Соленая пища, например бульон или соленые палочки, снабжают организм минералами.
- **Охлаждайте кожу:** Теплый душ или ванны для ног охлаждают. Также полезны влажные протирания лица, шеи и рук.
- **Воздушная одежда:** Носите легкую, длинную одежду, солнцезащитные очки и головные уборы. Легкая ночная одежда и постельное белье позволяют лучше переносить жаркие ночи.
- **Держите комнаты в прохладе:** Чтобы помещения не нагревались, проветривайте только утром или вечером. Уровень озона ниже всего также ранним утром. Жалюзи, рольставни, маркизы лучше всего днем оставлять опущенными. По возможности создайте прохладное место, где вам будет комфортно. Это может быть затемненная комната или балкон.
- **Избегайте палящего солнца:** Свежий воздух полезен. Но в жаркую погоду физические упражнения на улице следует выполнять только утром или вечером. Тогда вы будете вдыхать меньше озона. Следите за тем, чтобы дети в колясках или люди, требующие ухода, находились в тени.

- **Лекарства и консультации врача:** Некоторые лекарства могут влиять на механизм охлаждения организма или увеличивать потерю жидкости. К ним относятся мочегонные средства, гормоны щитовидной железы. В жаркую погоду врач может скорректировать дозировку. Важно: Не прекращайте прием лекарств и не изменяйте дозу без разрешения врача. Посоветуйтесь с врачом, если у вас есть другие заболевания, лишний вес, плохая физическая форма. При некоторых болезнях, например сердечной недостаточности, рекомендуется обсудить количество жидкости для питья.
- **Обращайтесь за помощью:** Если вы пожилой или больной человек, обратитесь за помощью к родственникам или знакомым. Они помогут сделать покупки, напомнят, что надо больше пить.
- **В офисе:** В жару свободная одежда и затемненные окна в офисе просто необходимы. Выключайте электроприборы, которыми не пользуетесь. Они могут излучать тепло. А проветривание спасает не только от вирусов, но и от душного воздуха в офисе. По возможности используйте гибкий рабочий график.
- **Будьте в курсе:** Предупреждения о жаре и ультрафиолетовом излучении Немецкой метеорологической службы можно найти на сайте www.dwd.de.

При необходимости помогите другим

Тепловое истощение и тепловой удар могут быть опасны для жизни. Вы можете помочь, если чья-то жизнь находится в опасности. Потеря сознания, судороги, нарушение движений, высокая температура, сухая, горячая кожа – все это признаки чрезвычайной ситуации. Необходимо немедленно доставить человека к врачу или позвонить по номеру **112**. До прибытия помощи нужно отвести человека в прохладное место в тени, расстегнуть одежду. Ванна, разбрызгивание воды на кожу, охлаждающие пакеты помогут снизить температуру.

Дополнительная информация



Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на клинических рекомендациях класса S3 „Расстройства здоровья из-за жары на приеме у семейного врача“, а также на других рекомендациях и научных исследованиях.

Методика и источники:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik

Другие бюллетени на темы здоровья:

→ www.patienten-information.de

С рекомендацией



Выходные данные

Ответственный за содержание: Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу: Федеральной врачебной палаты (BÄK) и Федерального объединения врачей больничных касс (KBV)

Эл.почта patienteninformation@azq.de

Интернет www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV