**Жаркая погода и здоровье**

"Нужно вести тропический образ жизни, то есть, в первую очередь, пить много воды. Вода в организме поддерживает определенный баланс".

Алексей Ляхов

**Реакция организма человека на жаркую погоду**

Зарубежные ученые проводили специальные опыты, чтобы определить наиболее высокую температуру, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе.

Температуру 71°С человек выдерживает в течение 1 часа, 82°С - 49 минут, 93°С - 33 минут, а 104°С - только 26 минут.

Ученые считают, что предельная температура, при которой человек в состоянии дышать, равна примерно 116°С. Однако в истории имеются факты, когда человек выдерживал значительно большие температуры. В 1764 году французский ученый Тиллет сообщил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре 132°С в течение 12 минут.

В 1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170°С. В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай, когда человек несколько минут находился в термокамере при температуре 200°С!

В обнаженном состоянии человек может выдержать быстрое нарастание температуры до 210°С, а в ватной одежде - до 270°С. Этой температуры достаточно для варки яиц!

Переносимость высоких температур в водной среде значительно ниже, чем на сухом воздухе. "Рекорд" в этой области принадлежит мужчине из Турции, который окунался с головой в котел с водой, нагретой до 70°С.

В эту жару очень многие, истосковавшись по теплу и свету, проводят слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов, теплового удара, повышения артериального давления, обезвоживания и возможной потери сознания.

Симптомы солнечного ожога бывают разные - от порозовения кожи, начинающей "гореть", до покраснения, когда она опухает, покрывается волдырями и становится крайне болезненной.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Существуют разного рода профилактические средства.

Солнцезащитные кремы.

Светонепроницаемые кремы содержат окисел цинка или диоксид титана, практически полностью блокирующие ультрафиолетовую радиацию. Они хороши для чувствительных участков кожи, таких, как нос и губы.

Солнцеотражающие средства.

Они содержат вещества, частично отражающие ультрафиолетовые лучи. Такие лосьоны и кремы подразделяются по силе солнцезащитного фактора - до 20 и более единиц - в зависимости от необходимой степени защиты. Число единиц указывает, во сколько раз данное средство снижает воздействие солнечных лучей на кожу. Следовательно, цифра 6 на коробочке означает, что, находясь на солнце 6 часов, вы получите ту же дозу ультрафиолета, что за 1 час без крема.

У некоторых людей повышена чувствительность к содержащейся во многих солнцеотражающих средствах парааминобензойной кислоте, поэтому было создано множество кремов, в которых она отсутствует. Всегда наносите на открытые части тела солнцезащитные средства со степенью защиты не ниже 15, когда вы намерены долго быть на солнце, независимо от времени года.

Если у Вас очень тонкая кожа, Вам лучше вообще не загорать. Как бывают люди светло- и рыжеволосые, так же бывают загорающие до черноты и лишь до легкого золотистого оттенка.

Существуют также меры предосторожности, которые следует принять всем членам семьи независимо от типа кожи, чтобы уберечься от солнечных ожогов.

Наиболее частая причина солнечных ожогов - ажиотаж первого дня. Увеличивайте время пребывания на солнце постепенно: переходите от получаса на первый раз до не более чем 2 часа в день. Самое активное солнце с полудня до 2 часов, так что в это время лучше не загорать.

Не думайте, что при легкой облачности загорать не опасно: 80% ультрафиолетовых лучей, вызывающих ожоги и увеличивающих риск рака кожи, способны проникать сквозь облака.

Загорая, обязательно пользуйтесь защитным лосьоном или кремом, даже если хотите загореть посильнее. Помните, что большинство лосьонов и кремов смываются и требуют регулярного нанесения - каждый раз после купания и по меньшей мере раз в 2 часа в остальное время.

Длительное пребывание при повышенной температуре может вызвать тепловой удар. Симптомы которого: головная боль, головокружение, рвота, судороги, потеря зрения, коматозное состояние с температурой тела до 40 градусов С.

В таком случае необходимо вызвать скорую помощь; положить человека в более прохладном и проветренном месте, голова должна быть приподнята; расстегнуть или снять одежду; положить на лоб влажный компресс; дать свежей воды с ложкой соли. Но не в коем случае нельзя давать алкоголь, напитки, содержащие теин и кофеин (чай, кофе, какао).

В жаркую погоду, когда слизистая оболочка носа очень сухая или кровь приливает к голове из-за повышения артериального давления, может произойти носовое кровотечение. Главное - не запрокидывать голову, держать прямо, иначе кровь потечет в глотку. Лучше лечь в постель на высокую подушку (ее край должен находиться под лопатками) или сесть так, чтобы верхняя половина туловища была отклонена чуть назад. Введите в ноздри марлевые или ватные тампоны, пропитанные раствором перекиси водорода. На переносицу положите носовой платок, смоченный в холодной воде, или кусочек льда из холодильника. Не помогает? Приложите к затылку пузырь со льдом.

В жару необходимо употреблять большее количество жидкости, так как из-за обильного потоотделения может произойти обезвоживание организма. Однако ни в коем случае нельзя пить в середине дня. Лучше это делать утром и вечером, а не днем, когда даже растения поливать не рекомендуется на солнцепеке. Вода в организме поддерживает определенный баланс.

**Нечто интересное**

Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара.

Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку. Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.

Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.

Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.

Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.

Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду. На жаре дети должны много пить. Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.

Симптомы перегрева ребенка очень напоминают признаки начала воспалительного заболевания: он становится вялым (или, напротив, крайне возбужденным), запрокидывает голову назад или мотает ею из стороны в сторону (эквивалент головной боли), у него повышается температура тела. У маленьких или "реактивных" детей признаками перегрева могут быть только внезапный подъем температуры тела и психомоторное возбуждение.

В любом случае, если у вас появилось подозрение на тепловой или солнечный удар, перенесите ребенка в прохладное затененное помещение.