

Солнце-наш друг и враг



Самарский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики

Тепловой удар

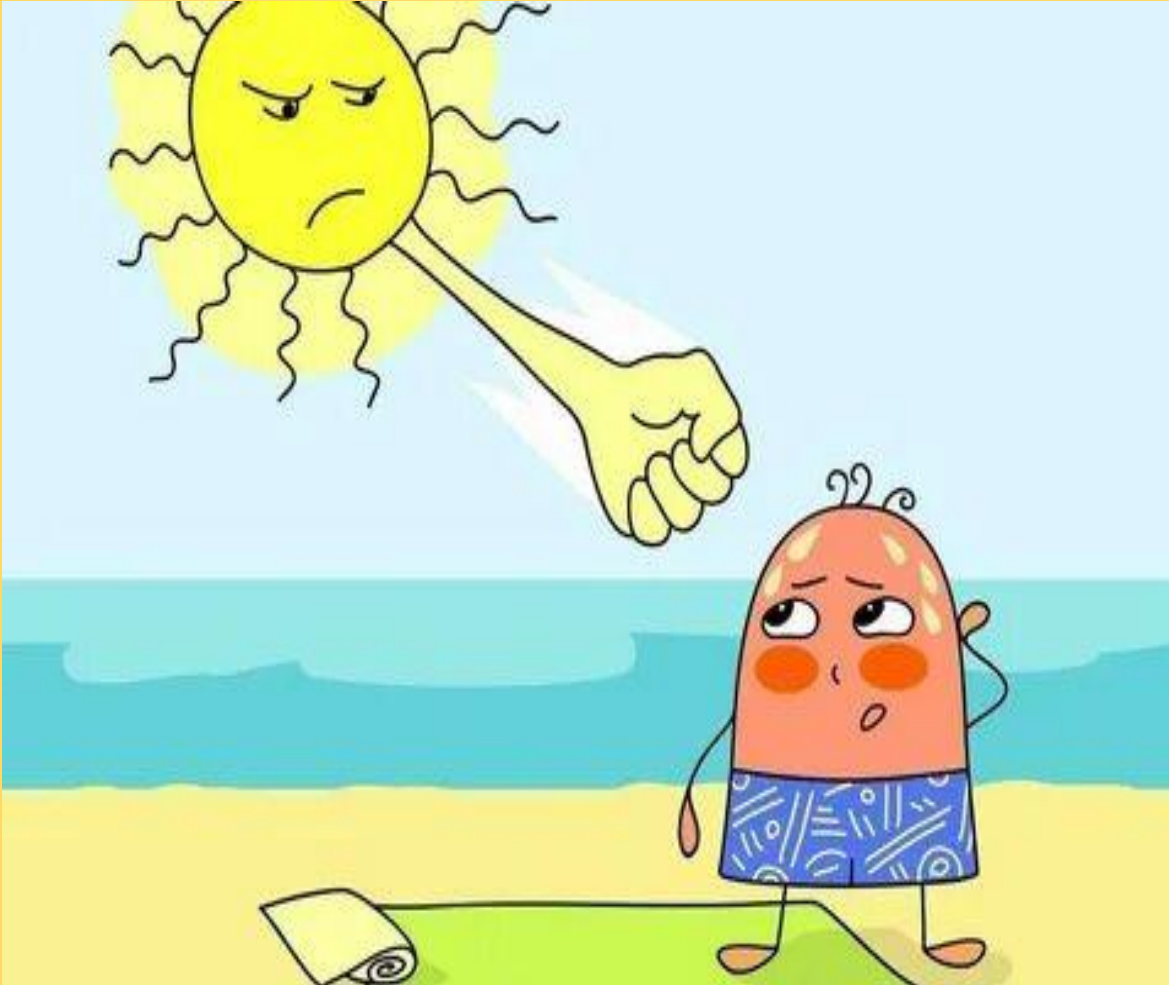


Тепловой удар-возникает в результате сильного перегрева организма.

Причины:

- Высокая температура окружающей среды
- Нахождение в душном и жарком помещении
- Ношение плотной синтетической одежды
- Занятие тяжелым физическим трудом
- Обезвоживание организма

Солнечный удар



Солнечный удар — это состояние, возникающее из-за перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове. При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система.

Признаки теплового и солнечного удара



- ✓ Усиленное потоотделение,
- ✓ Резкое покраснение лица,
- ✓ Расширение зрачков,
- ✓ Сильная жажда,
- ✓ Сухость слизистых оболочек,
- ✓ Учащенное дыхание, отдышка,
- ✓ Головокружение, потемнение в глазах,
- ✓ Сильная головная боль,
- ✓ Тахикардия,
- ✓ Усталость, сонливость,
- ✓ Повышенная температура тела,
- ✓ Тошнота, рвота,
- ✓ Ухудшение слуха,
- ✓ В тяжелых случаях судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Первая помощь



- ✓ ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ
- ✓ ПЕРЕНЕСТИ ПОСТРАДАВШЕГО В ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО
- ✓ ПРИПОДНЯТЬ НОГИ
- ✓ РАЗДЕТЬ ИЛИ РАССТЕГНУТЬ ОДЕЖДУ
- ✓ ОБРЫЗГАТЬ ВОДОЙ И НАЛОЖИТЬ ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ
- ✓ ДАТЬ ВЫПИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОДЫ
- ✓ ПРИ СИЛЬНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА ДАТЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Солнечный ожог



Солнечный ожог - это острое воспаление кожи, вызванное чрезмерным воздействием естественного (солнечного) или искусственного ультрафиолетового излучения.

Симптомы солнечного ожога

Симптомы солнечного ожога зависят от тяжести поражения кожи.

- ✓ При ожоге легкой степени кожа в месте ожога воспаляется, краснеет, даже легкое прикосновение к ней причиняет боль. Ощущается сухость и жжение, зуд, обожженная кожа горячая на ощупь.
- ✓ При более тяжелом солнечном ожоге кожа может припухнуть, покрыться волдырями или корочкой. Иногда повышается общая температура тела. При тяжелом солнечном ожоге нередко головная боль, озноб, жар, общая слабость.

Правила нахождения под солнцем

- ✓ Необходимо употреблять большое количество питьевой воды.
- ✓ Головной убор на пляже – обязателен.
- ✓ В жаркую погоду носите одежду из натуральных хлопковых тканей.
- ✓ Загорать нужно утром до 10.30, после обеда начиная с 16 часов и до заката.
- ✓ Опасное время для загара: с 11 часов до 16 часов. В это время солнечный ожог и солнечный удар получить очень легко.
- ✓ В ветреную погоду человек может быстро обгореть, даже если сидит на пляже под навесом.
- ✓ Быстро и сильно можно обгореть, если Вы плаваете на матрасе, на поверхности воды.
- ✓ Получить солнечный ожог можно, даже если на небе тучки и нет палящего солнца.
- ✓ Не спите на пляже. Необходимо поворачиваться через каждые 10 минут.
- ✓ Необходимо использовать солнцезащитный крем, но не думайте, что он спасет вас от солнечного ожога.

Газированные напитки



Состав газированных напитков

- **Сахар** - в 1-ом стакане шипучего напитка содержится 3-4 ложки сахара!!!
- **Сахарозаменители, красители, бензол** – риск возникновения онкологических заболеваний.
- **Кислоты** - разрушают зубы, вызывают воспаление органов пищеварения.
- **Углекислый газ** – провоцирует боли в животе, воспаление органов пищеварения.

Последствия употребления газированных напитков

- кариес
- снижение зрения
- аллергия
- ожирение
- сахарный диабет
- нарушение работы печени
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- заболевания пищеварительной системы
- развитие онкологических заболеваний

Соблюдайте питьевой режим!

1,5 – 2 литра чистой
негазированной
питьевой воды в день!



Основы личной гигиены

- Регулярно моем руки теплой водой с мылом, используем антисептики
- Тщательно моем фрукты, овощи, зелень
- Принимаем душ ежедневно!
- Следим за чистотой одежды!
- Пользуемся индивидуальными средствами личной гигиены (своя расческа, зубная щетка, свое полотенце).
- Соблюдаем гигиену зрения (после 30-40 минут зрительной нагрузки делаем перерыв)

Спасибо за внимание!

