

## Заболевания, спровоцированные жарой Heat-related Illness

### Что такое заболевание, спровоцированное жарой?

Слишком сильная жара может нанести вред вашему здоровью. Заболевание, спровоцированное жарой, возникает в результате того, что ваше тело нагревается быстрее, чем может охладиться. Почти всегда можно предотвратить заболевания, спровоцированные жарой.

Заболевания, спровоцированные жарой, могут привести к слабости, дезориентации и истощению. В тяжелых случаях это может привести к тепловому удару, также известному как солнечный удар. Тепловой удар является опасным для жизни состоянием, при котором требуется оказание экстренной медицинской помощи. Воздействие жары усугубляется, если вы не пьете достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

### Что вызывает заболевания, спровоцированные жарой?

Температура тела здорового человека составляет 37 °C (98,6 °F). Когда температура вашего тела повышается, тепло выделяется за счет увеличения притока крови к коже и повышенного потоотделения. Это позволяет вашему телу остыть и вернуться к нормальной температуре.

Нахождение в жаркой среде может привести к повышению температуры тела. Примерами жаркой среды являются салон автомобиля или палатка в жаркий день, верхние этажи дома в солнечный день, джакузи или сауна, а также тепло от прямого потока теплого воздуха или солнечного света на открытом воздухе.

Заболевание, спровоцированное жарой, возникает, когда ваше тело не может должным образом охладиться. Это происходит, когда вы подвергаетесь чрезмерному воздействию тепла или во время интенсивной физической активности в жаркой среде.

Большинство заболеваний, спровоцированных жарой, возникают в помещениях без кондиционирования воздуха. Когда на улице жарко в течение нескольких дней, температура в помещении растет и может стать опасной.

Заболевания, спровоцированные жарой, также могут возникать на рабочем месте, если вы работаете на улице или в жарком закрытом помещении. Примеры включают пекарни, кухни, прачечные, котельные, литейные и плавильные цеха, шахты и некоторые производственные предприятия.

### Какие симптомы у заболеваний, спровоцированных жарой?

Симптомы заболеваний, спровоцированных жарой, могут быть как легкими, так и тяжелыми. Они включают:

- Бледную, прохладную, влажную кожу
- Сильное потоотделение
- Мышечные спазмы
- Сыпь
- Отек, особенно рук и ног
- Усталость и слабость
- Головокружение и/или обморок
- Головную боль
- Тошноту и/или рвоту
- Снижение мочеотделения или очень темную мочу
- Увеличение частоты сердечных сокращений и быстрое, поверхностное дыхание
- Повышенную температуру, особенно центральную температуру тела 39 °C (102 °F) или выше
- Необычную спутанность сознания и снижение умственной активности
- Красную, горячую, сухую кожу (на поздних стадиях теплового удара)
- Судороги
- Потерю сознания/кому

### Кто подвержен более высокому риску заболеваний, спровоцированных жарой?

Некоторые люди подвержены более высокому риску заболеваний, спровоцированных жарой, если у них нет возможности находиться в прохладном помещении. В их число входят:

- Люди в возрасте 65 лет и старше, которые могут неэффективно компенсировать тепловой стресс и с меньшей вероятностью ощущают высокие температуры и реагируют на них
- Люди, которые живут одни или социально изолированы
- Люди с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца или респираторные заболевания
- Люди с психическими заболеваниями, такими как шизофрения, депрессия или тревожность
- Люди с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ

- Люди с физическими или умственными недостатками, включая ограниченную подвижность и когнитивные нарушения
- Люди с интенсивными физическими нагрузками или работающие в жарких условиях
- Беременные женщины
- Младенцы и дети в возрасте до 4 лет, зависящие от взрослых, которые должны обеспечивать им комфортные условия и достаточное количество жидкости

Другие факторы, которые могут увеличить риск заболеваний, спровоцированных жарой:

- Недостаточное употребление воды в жаркую погоду
- Повышенная масса тела
- Плохая физическая подготовка
- Прием некоторых препаратов, таких как диуретики или мочегонные препараты, а также некоторые психотропные препараты
- Употребление алкоголя или других веществ
- Предшествующий тепловой удар
- Повышенная влажность

### Как я могу предотвратить заболевание, спровоцированное жарой?

Существует много способов снизить риск возникновения заболевания, спровоцированного жарой. Для этого выполняйте следующие рекомендации:

- Не перегревайтесь. Оставайтесь в помещении с кондиционером или примите прохладную ванну или душ. При температуре выше 30 °C (86 °F) вентиляторы сами по себе не могут предотвратить заболевания, спровоцированные жарой. Помните, что солнцезащитный крем защитит от солнечных ультрафиолетовых (УФ) лучей, но не от жары
- Регулярно проверяйте пожилых людей, детей и других лиц на наличие признаков заболеваний, спровоцированных жарой, особенно по вечерам, когда температура в помещении повышается больше всего. Следите за тем, чтобы они не перегревались и пили много жидкости. Проверяйте тех, кто не может покинуть свои дома, и людей с проблемами эмоционального или психического здоровья, которые могут быть не способны здраво рассуждать
- Никогда не оставляйте детей, нуждающихся в уходе взрослых или домашних животных одних в припаркованной машине. Температура внутри автомобиля может подняться до 52 °C (125 °F) в течение 20 минут, когда температура снаружи составляет 34 °C (93 °F). Температура внутри автомобиля не будет безопасной, даже если вы оставите окна автомобиля приоткрытыми

- Пейте много жидкости. Пейте больше воды даже до того, как почувствуете жажду, и если вы занимаетесь активной деятельностью в жаркий день. Если вы принимаете мочегонные таблетки или ограничиваете потребление жидкости, спросите своего врача о том, сколько воды вы должны пить в жаркие дни
- Планируйте занятия на свежем воздухе до 10 утра или после 4 дня, когда солнечное ультрафиолетовое (УФ) излучение самое слабое
- Избегайте утомительной работы или физических упражнений в жарких и влажных условиях. Если вам необходимо работать или заниматься спортом, выпивайте от 2 до 4 стаканов безалкогольных напитков каждый час. Перерывы на отдых важны, и их следует проводить в тени
- Избегайте солнечных ожогов. Используйте солнцезащитный крем широкого спектра с SPF 30 или выше на открытых участках кожи и бальзам для губ SPF 30
- Носите легкую, светлую, свободную одежду и широкополую шляпу или используйте зонт для тени

### Каковы домашние методы лечения легких заболеваний, спровоцированных жарой?

При раннем выявлении большинство легких заболеваний, спровоцированных жарой, иногда называемых тепловым истощением, можно лечить в домашних условиях. Незамедлительно охладите пострадавшего. Обратите внимание, что легкое тепловое истощение не вызывает изменений умственной активности. Проконсультируйтесь с медицинским работником об изменениях умственной активности у человека, который находился в жаркой среде.

Домашнее лечение легкого теплового удара может включать:

- Перемещение в более прохладную среду
- Принятие прохладного душа или ванны
- Ношение влажной рубашки или полотенца
- Употребление большого количества прохладной безалкогольной жидкости
- Отдых

Если у вас не легкие симптомы, которые длятся более 1 часа, изменяются, ухудшаются или вызывают у вас беспокойство, обратитесь к врачу. Позвоните по номеру **9-1-1**, если вы подозреваете тепловой удар, и продолжайте охлаждать пострадавшего до тех пор, пока не придет помощь.



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority