Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Лечебный факультет

Кафедра общей гигиены Презентация

Тема: «Жаркая погода. Факторы риска. Правила поведения»

Подготовил
Студент III курса
Крайнов Роман Михайлович
kerosinrusmoscow@gmail.com
Преподаватель
Шашина Екатерина
Андреевна

Поняти

жара - состояние атмосферы области, данной характеризующееся горячим, нагретым солнечными лучами воздухом. В метеорологии, жара это повышение температуры воздуха до + 35 ° С и выше. Жара является типичным постоянным состоянием атмосферы ДЛЯ районов между тропиками, для районов вне тропиков характерна климатическим летом. В степной, а



также полупустынной зожеросожилературой более + 30 ° С, в ежеоторы бырды овильной се 40 ° С. Иногда жара случается в зонах тайги и даже тундры (в континентальной северо-восточной Сибири). В быту жарой называют высокую температуру воздуха в помещениях, нагретых огнем, раскаленной печью и др.

Факторы риска, усугубляющие воздействие высоких

120-

- Пожилой и детский возрас ратур:
- Беременность
- Наличие хронических заболеваний (гипертоническая и ишемическая болезнь сердца, патология щитовидной железы, сахарный диабет, бронхиальная астма, гепатиты, психические заболевания)
- Инсульт или инфаркт в анамнезе
- Гормональные нарушения
- Аллергия
- Алкогольное или наркотическое опьянение;



- Избыточный вес
- Повышенная метеочувствительность организма
- Ангидроз, Гипергидроз
- Недостаточный питьевой режим, прием мочегонных средств
- Интенсивный физический труд
- Повышенная влажность воздуха
- Прием определенных препаратов: трициклические антидепрессанты, амфетамины, ингибиторы МАО
- Плотная одежда, прорезиненная, синтетическая.



Возможные исходы при длительном воздействии жары:

- Перегревание
- Нарастающая усталость, слабость, тревога, обильное потоотделе ние
- Острая сосудистая недостаточность: редкий нитевидный пульс, низкое АД;
- Наблюдают спутанность сознания с дезориентацией и последую щей потерей сознания (шока)
- Тепловой удар
- Головная боль, головокружение, слабость
- Уменьшение потоотделения (не всегда); горячая гиперемирован ная сухая кожа
- Тахикардия, увеличение частоты дыхания
- Дезориентацию с последующей потерей сознания или судорогам и
- Повышение температуры тела до 40-41 гр. С
- Сосудистый коллапс со смертельным исходом.







Профилактика во время

жары

- ❖ Как можно дольше оставаться в тени (особенно в период с 11 до 17 часов), использовать зонты.
- ❖ Проветривать помещения 5-10 минут.
- Избегать сквозняк.
- Избегайть тяжелых физических нагрузок .
- Избегайть переполненного транспорта.
- ❖ Носить с собой негазированную теплую воду, избегайть холодные, сладке газированные напитки, энергетические напитки.
- Рекомендуется носить с собой влажные салфетки либо баллончики с термальной водой.

- В жару необходимо 2-3 раза в день принимать теплый душ (температура воды 30-32 градуса) в течение нескольких минут.
- Избегайте приема ванн, особенно с полным погружением, включая область сердца.
- ❖ Купание в водоемах, где вода не слишком холодная (до 11 и после 17 часов).
- Одежду стоит носить только из натуральных тканей (хлопка, льна), светлых тонов, свободную, избегать обтягивающей одежды.
- При температуре воздуха свыше 30 градусов дневная норма потребляемой жидкости составляет 2,5 литра в сутки.
- Умеренно калорийная пища, богатая витаминами.

Спасибо за внимание!



Список

литературы

- Служба медицинской профилактики Московской области. http://mpmo.ru/archives/7470. Дата обращения 16.12.2015г.
- ЗдравОтвет. Азбука здоровья для взрослых и детей. http://zdravotvet.ru/. Дата обращения 16.12.2015г.
- Википедия. Свободная энциклопедия. https://ru.wikipedia.org/wiki/. Дата обращения 16.12.2015г.
- Академик. http://diseases.academic.ru/. Дата обращения 16.12.2015г.