

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

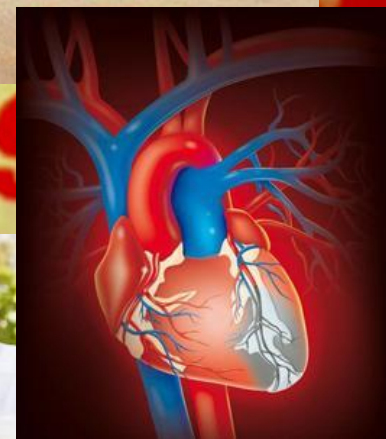
**Жара** - состояние атмосферы в данной области, характеризующееся горячим, нагретым солнечными лучами воздухом. В метеорологии, жара - это повышение температуры воздуха до  $+ 35^{\circ} \text{C}$  и выше. Жара является типичным постоянным состоянием атмосферы для районов между тропиками, для районов вне тропиков характерна климатическим летом. В степной, а также полупустынной зоне России температурой более  $+ 30^{\circ} \text{C}$ , в некоторых районах она превышает  $40^{\circ} \text{C}$ . 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.



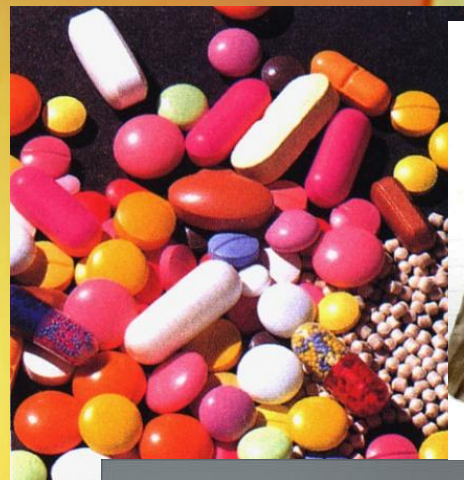
# Факторы риска, усугубляющие воздействие высоких

## температур:

- Пожилой и детский возраст
- 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 MAO
- Плотная одежда, прорезиненная, синтетическая.



# Возможные исходы при длительном воздействии жары:

- Перегревание
- Нарастающая усталость, слабость, тревога, обильное потоотделение
- Острая сосудистая недостаточность: редкий нитевидный пульс, низкое АД;
- Наблюдают спутанность сознания с дезориентацией и последующей потерей сознания (шока)
- Тепловой удар
- Головная боль, головокружение, слабость
- Уменьшение потоотделения (не всегда); горячая гиперемизированная 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.







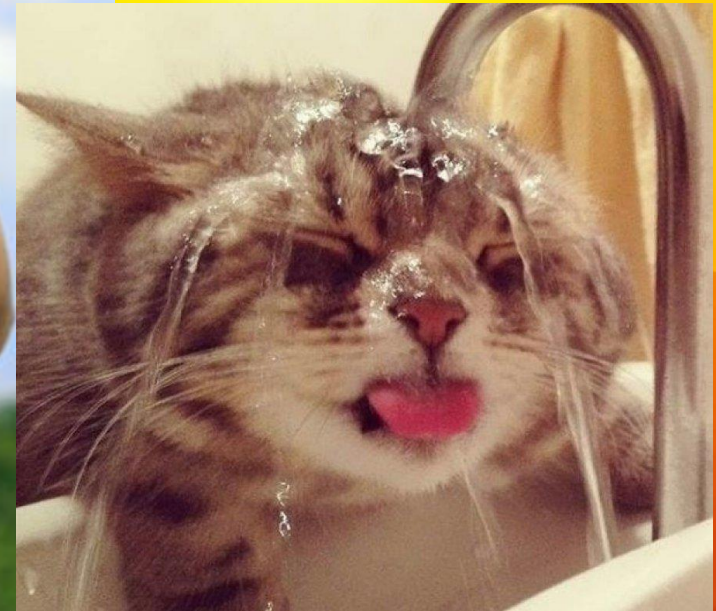


# Профилактика во время жары

- ❖ Как можно дольше оставаться в тени (особенно в период с 11 до 17 часов), использовать зонты.
- ❖ Проветривать помещения 5-10 минут.
- ❖ Избегать сквозняк.
- ❖ Избегайте тяжелых физических нагрузок .
- ❖ Избегайте переполненного транспорта.
- ❖ Носить с собой негазированную теплую воду, избегайте холодные, сладкие 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.