

ОПАСНОСТИ ЛЕТОМ

Ничто не может сравниться с летним отдыхом на берегу моря или на свежем воздухе в горах. Но такой, казалось бы, идеальный отдых может таить в себе некоторые риски для здоровья. Это тепловой или солнечный удар, кишечные инфекции, ожоги, укусы насекомых, разные травмы и даже простуда. Все это может случиться с каждым и изрядно подпортить впечатления от отдыха. Тем не менее существует много способов, как уберечься от неприятностей во время летнего отдыха.

Солнечный ожог

Это первая и самая распространенная неприятность, которая случается практически со всеми отдыхающими. Да, большинство из нас не так часто могут позволить себе нежиться под солнцем на протяжении теплого сезона и, наконец дорвавшись до пляжа, стараются использовать каждую минуту для солнечных ванн. И это самая распространенная ошибка отдыхающих. В итоге человек привозит с отдыха не красивый ровный загар, а солнечные ожоги.

Солнечные лучи, безусловно, полезны для нашего здоровья, так как являются естественным источником витамина D. Но чтобы получить от солнца только пользу, нужно загорать только в утреннее время (до 10-11 часов) и после обеда (после 16-17 часов). В это время риск получить ожог минимален. При этом необходимо использовать солнцезащитный крем с коэффициентом защиты не ниже 15 SPF. Средство стоит наносить



не позже чем за 30 минут до принятия солнечных ванн. Кроме того, наносить слой крема необходимо после каждого плавания или через каждые 3-4 часа загорания.

Кстати, многие считают солнечный ожог временной проблемой, так как через несколько дней покраснение и жжение проходит. Но исследователи не так оптимистичны в своих заявлениях: каждый ожог повышает риск заболеть раком кожи. Согласно данным американского фонда рака кожи, если в детском или подростковом возрасте только один раз обжечься на солнце до волдырей, риск развития меланомы удваивается.

Если солнечный ожог таки случился, то следует понимать, что для его лечения понадобится время. Чтобы снять дискомфорт к обожженным местам хорошо прикладывать холодные компрессы с добавлением сока алоэ. Также полезно принять препарат из группы обезболивающих противовоспалительных средств. Если кожа очень красная и покрылась волдырями, наблюдается повышенная температура тела, появилась сильная головная боль, тошнота, озноб и спутанность сознания, надо немедленно обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Колотые раны

Летом и дети, и взрослые любят хоть некоторое время походить босиком. Ортопеды говорят, что такие упражнения весьма полезны для стоп. Но хождение босиком не всегда безопасно. В плохо изученной местности есть риск наступить на осколок, ржавый гвоздь или другие острые предметы. Чтобы прогулки без обуви принесли пользу, для них следует выбрать только чистые берега или поляны.

Но что делать, если взрослый или ребенок летом травмировал стопу? Колотые раны, как правило, не вызывают сильного кровотечения. Обычно бывает достаточно просто обработать место повреждения антисептическим средством и заклеить лейкопластырем. Если в ране остался осколок, его необходимо изъять с помощью стерилизованного пинцета (обработать спиртом или прокипятить в воде минимум 5 минут). Осколок следует вынимать медленно, под тем же углом, что он сидит в ране. Но если осколок попал в глаз или в ногу вонзился ржавый гвоздь, не стоит лечиться самостоятельно. В таких случаях правильную медицинскую помощь может предоставить только врач.



Ожог от ядовитых растений

Для многих прогулки босиком по сочной свежей зелени предоставляют огромное удовольствие. Еще бы! Современный человек – «дитя бетона» и не так часто появляется возможность насладиться «контактом» с природой. Тем не менее, надо понимать, где можно бегать босиком, а на какой местности от таких развлечений лучше удержаться. Дело в том, что существуют растения, контакт с которыми оставляет на коже ожог. И сейчас мы имеем в виду вовсе не известную всем крапиву. Она как раз и не предоставляет собой никакой угрозы.



Одно из наиболее распространенных в нашем регионе ядовитых растений – борщевик. В благоприятных условиях он может вырастать на несколько метров в высоту, а пока растение маленькое, то его вполне можно и не заметить среди других трав.

Контакт с борщевиком надолго оставит след в виде волдырей. А если планируете провести отпуск на Американском континенте, то там на туристов ожидает еще более опасное растение – ядовитый плющ.

Лучший способ предотвратить сыпь и ожоги – избегать контакта с ядовитыми растениями. Если реакция таки случилась, то необходимо как можно скорее показать больного врачу. До тех пор важно промыть поврежденное место густой мыльной пеной, чтобы удалить ядовитый сок, и защитить кожу от контакта с солнцем (как минимум на 2 суток). Также место повреждения можно обработать спиртом или слабым раствором марганцовки, после чего обработать пантенолом или другим противоожоговым средством.

Укусы насекомых



Кто не любит летние вечерние посиделки у костра. Но комары! Как защититься от них? Кроме того, летом остается риск стать «жертвой» ос, пчел, шершней и других насекомых.

В наше время существуют разные вещества-спреи, аромат которых отпугивает насекомых. Использовать их очень легко: достаточно распылить небольшое количество вещества на тело и ни комары, ни другие насекомые не приблизятся к вам. Из подручных средств для отпугивания комаров можно применить несколько капель кедрового, эвкалиптового, можжевелевого или гвоздичного масла. Еще легче защититься от пчел. Они редко нападают

первыми, а если слетаются, то обычно на сладкие ароматы, поэтому, отправляясь на природу, откажитесь парфюмов.

Если так случилось, что ужалила пчела, оса или другое насекомое, то как можно скорее надо принять антигистаминный препарат – чтобы снять симптомы аллергической реакции. Кроме того, место, где ужалила пчела, следует промыть холодной водой, а чтобы устранить припухлость, нужно наложить холодный компресс. При укусе пчел или ос на поврежденное место можно положить пасту из 3 частей пищевой соды и 1 части воды. Такой компресс держат хотя бы 15-20 минут.

Небезопасны и укусы клещей. Их легче всего «подцепить» в лесу или в парке. Клещи цепляются к свободным от одежды участкам тела. Вот почему специалисты советуют отправляться в турпоходы в длинных брюках, одежде с рукавами и в закрытой обуви. Опасность клещей в том, что они переносят многие болезни, в том числе и смертельные.

Самая известная – болезнь Лайма, осложнением которой является менингит или частичный паралич. Кроме нее, клещи могут заразить вирусным энцефалитом, крымской геморрагической лихорадкой, туляремией, боррелиозом, риккетсиозом и другими болезнями.

Обнаружив на теле клеща, важно как можно скорее его извлечь, место укуса обработать антисептиком и принять противоаллергическое средство. Лучше всего извлекать насекомое с помощью пинцета вращающимися движениями (против часовой стрелки, словно выкручивая саморез). При этом очень важно, чтобы его головка не осталась под кожей. Если не удалось вытащить всего клеща сразу, можно воспользоваться продезинфицированной иглой (извлечь как занозу) или обратиться в больницу.

Если собираетесь на отдых в экзотические страны, то нелишним будет сделать прививки. Если в наших широтах вся опасность от укусов комара – зуд, покраснение и легкая гиперемия кожи, то в странах с тропическим климатом насекомые являются переносчиками малярии, вируса Зика и других опасных заболеваний.

Медузы

Медузы не агрессивны и на людей не нападают, но случайный контакт с ее щупальцами может омрачить отдых. Поэтому если вы знаете, что предстоит отдыхать в местности, где полно медуз, позаботьтесь о наличии подходящей обуви для плавания. Особенно для детей. Помните, медузы бывают разные. Некоторые не представляют собой опасности и после контакта с ними остается лишь несильный дискомфорт. Яд других может вызвать сильную аллергическую реакцию. Вы не можете знать, с каким видом медуз рискуете столкнуться на отдыхе, поэтому правила безопасности следует соблюдать всегда.



Иногда можно услышать, что если ужалила медуза, то место повреждения полезно обрабатывать мочой. Это не больше чем глупое заблуждение. Вместо этого, надо немедленно промыть поврежденное место морской водой, а еще лучше – лимонным соком. Не используйте в этих целях пресную воду, так как она способствует еще более быстрому всасыванию ядовитого вещества в кровь. Затем поврежденную часть тела полезно погрузить на час-полтора в горячую воду и принять антигистаминный препарат.

Тепловой удар

Тепловой удар возникает из-за сильного перегрева организма (не обязательно под прямым солнцем). Такое состояние возникает намного реже, чем солнечные ожоги, но

оно не менее опасно. Во время теплового удара тело нагревается до 38-40 градусов и не может самостоятельно охладиться, так как теряет способность потеть. Чтобы избежать теплового удара, надо стараться проводить больше времени в прохладе и употреблять много жидкости. Будучи на отдыхе, не стоит отправляться на экскурсии, прогулки или на пляж в пиковое время жары.



Если предстоит прогулка в жаркую погоду, необходимо правильно подобрать одежду. Хорошо если это будет легкая свободная одежда из натуральных материалов, а также головной убор, защищающий голову от перегрева.

Признаки теплового удара: головокружение, тошнота, лихорадка, головная боль, сухость кожи и ускорение пульса. Если после прогулки у человека

появились любые из этих симптомов, дайте ему пить, освободите от лишней одежды, тело обложите влажными холодными компрессами и вызовите скорую помощь. Помните, что перегревание организма может спровоцировать серьезные проблемы в работе почек, головного мозга, сердца и мышц.

Удар молнии

Летом грозы – обычное дело, и многие любят наблюдать, как во время грозы молнии расчерчивают темное небо. Это явление выглядит невероятно, но тем не менее оно является смертельно опасным.

Об этой опасности летнего сезона можно было бы и не говорить, так как шанс стать жертвой молнии составляет примерно 1 к 300 000. Но все же такая опасность есть. В большинстве случаев последствие травмы – смерть. У выживших остаются сильные ожоги, возможна потеря памяти, сильные головные боли, тошнота, нарушение сна, шум в ушах, паралич и много других нарушений.

Первое правило: чтобы избежать опасности, грозу следует переждать в помещении. Помните, если слышите звук грома, значит, где-то есть и молния. Скорость ее перемещения (от вспышки до удара) не больше 30 секунд. За это время молния пролетает расстояние больше 9 километров. Если так случилось, что во время грозы человек оказался на открытом пространстве, а поблизости нет никакого укрытия, необходимо придерживаться нескольких правил, которые могут сохранить жизнь.

Во-первых, никаких передвижений. Бег или быстрая ходьба во время грозы повышает риск стать жертвой молнии. Во-вторых, лучше не стоять, а присесть и



голову прижать к коленям (молния обычно бьет в самую возвышенную точку). В-третьих, держитесь как подальше от водоемов (вспомните физику: вода отлично проводит ток). В-четвертых, во время грозы обязательно следует отключить мобильный (спасатели рассказывают о случаях, когда входящий звонок был причиной попадания в телефон молнии).

Кроме того, освободитесь от всех металлических предметов: зонтик, часы, цепочки, сережки и т. п. притягивают к себе разряд.

Если гроза застала во время отдыха в лесу, то правильнее всего переждать непогоду между низкими деревьями с пышными кронами (соблюдать все правила, описанные выше). Опытные туристы заметили, что молния если и бьет в лес (хотя такое случается довольно редко), то обычно попадает в дубы, вязы и тополя, реже – в сосны или ели и еще реже разряд повреждает березы и клены.

Наиболее опасно застать грозу на вершине горы, на горном хребте, перевале или на холмах. Также опасно в это время находиться вблизи расщелин.

Любители горного туризма на случай грозы стараются переждать непогоду возле вертикального отвеса, высота которого как минимум в 5-6 раз превышает человеческий рост. При этом важно не приближаться к скале ближе чем на 2 метра. Все металлические предметы из альпинистского снаряжения на время грозы необходимо спустить на веревке вниз по скале хотя бы на 20 м. А вот что категорически нельзя делать в горах во время непогоды, так это прижиматься к скалам или прятаться под скальными навесами.

Если молния таки попала в человека, помните: никакие народные методы не помогут. Наоборот, так только теряется драгоценное время. Самое правильное, что можно сделать в таком случае – вызвать скорую помощь или немедленно доставить человека в больницу.

Обезвоживание



Летом легче, чем в любое другое время года получить обезвоживание. В жаркий сезон в течение дня необходимо выпивать не меньше 8-10 стаканов воды. Людям, потеющим очень сильно, в том числе из-за повышенных физических нагрузок, суточную порцию воды летом необходимо увеличить.

Даже легкое обезвоживание организма может ухудшить самочувствие. На фоне обезвоживания человек становится вялым, быстро устает, у него возникают проблемы с памятью. Недостаточное употребление жидкости летом очень опасно для лиц с повышенным артериальным давлением. Кроме того, дефицит воды повышает риск

накапливания камней в почках.

Отравление

Статистические данные указывают, что большинство случаев инфекционных заболеваний приходится именно на летнее время, когда погода способствует быстрому

размножению болезнетворных микроорганизмов. Опасность в виде инфекции подстерегает отдыхающих и в воде, и в продуктах питания.

В теплую погоду почти вся еда портится довольно быстро, поэтому во избежание отравления, правильнее всего употреблять свежеприготовленные блюда. Бутерброд с колбасой или запеченным мясом через 2-3 часа на солнце превращается в источник патогенных бактерий. То самое можно сказать о любимой многими курице гриль, салатах с майонезом, выпечке с кремами.

Не менее опасна летом и вода в открытых водоемах. В теплую погоду она буквально кишит разными видами бактерий. Врачи запрещают пить сырую воду из водоемов, а родители должны внимательно следить, чтобы ребенок, плавающий в озере, речке или бассейне, не нахлебался воды.



Кроме того, перед каждой трапезой необходимо тщательно мыть руки с мылом. Летом все мы потеем и на руках размножаются патогенные микроорганизмы. Если они попадают на пищу, вполне возможно получить отравление или более серьезное кишечное заболевание.

ОРВИ

Если вы считаете, что ОРВИ случаются только осенью или зимой, то глубоко ошибаетесь. Лето – время разгула всех видов микробов, так что вирусное заболевание может уложить в постель даже в жаркую погоду. К тому же летом очень легко подцепить самую банальную простуду. Это случается из-за резкого перепада температуры. Вспомните, сколько раз за лето с жаркой улицы заходите в прохладное помещение, где работают кондиционеры. Многие, чтобы еще сильнее охладиться, специально стоят прямо под охладитель.

Такие температурные перепады крайне плохо влияют на иммунную систему, в итоге она сдается и становится легкой добычей для микробов. Кроме того, летом очень легко простудиться, если плавать в очень холодных водоемах. Прохладная вода отлично освежает нагретое на солнце тело, но в то же время это самый легкий способ заработать летом кашель или насморк.

Гипертонический криз

Жаркая погода представляет собой серьезную угрозу для людей с гипертонией или другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Людям с любыми сердечными недугами нежелательно проводить много времени в жаре, особенно при повышенной влажности воздуха. Наиболее опасное время для прогулок – с 11 до 16 часов. Если в жаркую погоду сердечник жалуется на плохое самочувствие, у него повышается

артериальное давление, замедляется или ускоряется пульс, появляется тошнота, головокружение или лихорадка, вызовите врача.

Опасность для глаз

Знаете ли вы, что лето едва ли не самая опасная пора года для глаз? Впрочем, это утверждение касается только тех, кто не носит солнцезащитные очки. Это не просто модный аксессуар. В летний сезон солнце особо активно и ультрафиолетовые излучения очень вредят глазам: они могут стать причиной тяжелых офтальмологических заболеваний. Поэтому чтобы через несколько лет не искать хорошего окулиста, позаботьтесь, чтоб уже этим летом ваши глаза были защищены хорошими очками, стекла которых не пропускают ультрафиолет.

Для многих лето – любимое время года. Но вместе с тем, если не соблюдать определенные правила, летняя пора может стать и самой опасной. Не игнорируйте советы специалистов, и тогда отпуск запомнится только приятными впечатлениями.