

По словам Криса Энрота, преподавателя садоводства в Университете Иллинойса, важно знать предупреждающие признаки заболеваний, связанных с жарой.

Тепловой удар и тепловое истощение возникают, когда организм больше не может поддерживать нормальную температуру. Усугубляет эту проблему и работа, так как мышцы при функционировании тоже создают тепло.

Обратите внимание на такие симптомы теплового истощения, как температура тела выше 37,8 градусов по Цельсию; прохладная, влажная, липкая кожа; слабость и мышечные судороги; головная боль; головокружение, тошнота или рвота; обморок.

Более серьёзная ситуация, чем истощение, — это тепловой удар. Это состояние может быстро привести к тяжёлому нарушению функции органов, коме и смерти. Среди его признаков — температура тела выше 41,1 градусов по Цельсию; горячая и сухая кожа без пота, красная и покрасневшая; учащённый пульс и затруднённое дыхание; спутанность сознания, галлюцинации или иррациональное поведение человека; возбуждение, судороги. Если вы заметите у кого-то один из этих признаков, вызовите скорую.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.