

Очень сильная жара может вызвать тепловое истощение, тепловой удар, тепловые судороги и смерть. Но важна не только температура воздуха, но и уровень влажности.

По словам Вишну Лаалиты Сурапанени, доктора медицины, магистра общественного здравоохранения, доцента кафедры медицины Медицинской школы Университета Миннесоты, наш организм избавляется от избытка тепла и охлаждается при помощи потоотделения. Но во влажной среде этот процесс происходит намного медленнее. Проблема в том, что когда мы не потеем достаточно быстро и не можем выделять тепло, то наша внутренняя температура может подняться до небезопасного уровня.



Olga Rolenko/ Getty Images

Некоторые учёные полагают, что 35 градусов по Цельсию – максимальная температура по влажному термометру, которую может выдержать человеческий организм. При этом воздействие такой температуры в течение шести часов может привести к смерти даже здорового человека.

Также в ходе исследования, опубликованного в *Journal of Applied Physiology* в 2024 году, специалисты выяснили, что нельзя установить единый температурный порог. Связано это с тем, что на невозможность человека нормально охлаждаться может влиять большое количество факторов. Поэтому люди могут подвергаться рискам, связанным с жарой, даже при температурах, которые значительно ниже установленных пороговых значений температуры влажного термометра.

Сурапанени рекомендует во время жары проверять индекс тепла («ощущаемая» температура). Это то, как температура ощущается нашим телом. По данным Национальной метеорологической службы, индекс жары от 103 до 124 градусов по Фаренгейту (от 39,4 до 51,1 градусов) опасен для здоровья. В этом диапазоне можно столкнуться с судорогами от жары и с истощением.

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