

Снова в Саратовской области бьются температурные «рекорды». Со среды синоптики обещают нам +32. И это в тени! Многие жители нашего региона проводят время на местных пляжах. Однако из-за высокой температуры окружающего воздуха становится ощутимым контраст с температурой воды. Врачи предупреждают: резкий перепад температур может спровоцировать серьезные проблемы со здоровьем.

Как отдохнуть в солнечную погоду, не нанеся вред организму, расскажет врач Саратовской областной службы спасения Николай Гунбин: «Долгие заплывы в жару в прохладной воде чреваты серьезными проблемами и с сосудами, вплоть до инфаркта и инсульта, особенно у неподготовленных людей. Может возникнуть спазм артерий, спазм сосудов рук и ног. Это резкое повышение артериального давления, нагрузка на сердце и мозг. Если человек немолодой уже и у него есть гипертония, то такие занятия как ныряние сразу после долгого пребывания на солнце - категорически не рекомендуются. В воду надо заходить постепенно, привыкать к ней. И только после этого плавать. Добавить нагрузку и ослабить организм могут и крепкие напитки. Не секрет, что спиртное для многих - традиционное сопровождение пляжного отдыха. Купание “под градусом” в жару - это очень серьезный риск. Человек, который выпил, на жаре не оценивает свои силы, совершает необдуманные поступки, организм реагирует на это категорически плохо. Алкоголь вызывает очень резкое ухудшение самочувствия. Если в холодную воду вы зашли в состоянии опьянения, вы рискуете получить инсульт, остановку сердца.

В экстренной ситуации ни в коем случае не пытайтесь решить проблему в одиночку, необходимо привлечь внимание к ситуации, попросить кого-то позвонить по телефону 112, вызывать спасателей. Но для этого, прежде всего, нужно разумно подходить к организации отдыха, находиться только на официально разрешенном пляже, оборудованном всем необходимым, где дежурят спасатели и медицинские работники...»