

Эксперты страховой компании «Согласие» провели анализ обращений клиентов с полисами добровольного медицинского страхования (ДМС) на медицинский пульт за последние 13 дней в столичном регионе, Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Плохое самочувствие в связи с жаркой погодой и подозрение на заболевание коронавирусом – основные причины жалоб застрахованных в период с 11 июня.

Согласно статистике, число вызовов скорой помощи в этих регионах возросло на 30% по сравнению со средними показателями с начала 2021 года. Причем у пострадавших от жары пациентов врачи фиксировали обезвоживание, потерю сознания, дезориентацию.

Основное число очных обращений в клиники связано с температурными рекордами погоды. Поток пациентов, которым требуется консультация в клиниках, вырос на 20% по сравнению со средними показателями.

Жители городов, где столбики термометров превышают 30° С, жалуются на повышение артериального давления (67%), еще треть – участившиеся головные боли. Также пациенты отмечают тошноту, несколько человек сообщили о том, что теряли сознание.

Специалисты компании по ДМС рекомендуют меньше находиться на открытых площадках, особенно в часы максимальной солнечной активности, в жаркие дни отдавать предпочтение светлой легкой одежде из натуральных материалов, носить головные уборы и солнцезащитные очки.

Среди других советов по профилактике солнечного удара:

- Соблюдайте питьевой режим (не менее 2,5-3 литров воды в сутки)

- Избегайте плотной, тяжёлой еды, предпочтение можно отдать кисломолочным продуктам, свежим овощам и фруктам

- Пользуйтесь солнцезащитными кремами

- Воздержитесь от алкоголя

- Откажитесь на этот период от большого количества декоративной косметики, которая ухудшает теплообмен кожи, провоцируя перегрев организма

- Воздержитесь от занятий спортом на улице, если температура воздуха выше 25°C

- Сохраняйте эмоциональное спокойствие (сильный стресс и перевозбуждение могут спровоцировать тепловой удар).