

**Топ-теми:**

- Арешт Єрмака
- Корупційна мафія Міндіча в Енергоатомі
- Напад Росії на Україну



Пошук...

НОВИНИ КОНФЛІКТИ ПОЗИЦІЯ ДУМКА ПОДІЇ ВІЙНА ВІДЕО БЛОГИ

Головна &gt; Статті &gt; Новини &gt; Новини світу &gt; Синоптики спостерігають небачену за всю історію спостережень температуру повітря в Україні та Європі

## Синоптики спостерігають небачену за всю історію спостережень температуру повітря в Україні та Європі

Читати на [росуском](#)

Синоптики спостерігають небачену за всю історію спостережень температуру повітря в Україні та Європі

**Рекордні температури повітря в Україні та Європі останнім часом все частіше призводять до одного з найбільш небезпечних станів – теплового удару, який може стати причиною смерті. За даними Всесвітньої метеорологічної організації, синоптики нині спостерігають небачену за всю історію спостережень температуру повітря, яка сягає понад 48°C.**

За словами експертів, це лише початок, незабаром прогнозують нові рекорди коливання температур у Європі. Аномальну спеку дослідники цьогоріч пов'язують із природним явищем Ель-Ніньо, що нагріває Тихий океан.

Така спека не проходить безслідно для нашого організму. За новим дослідженням, лише минулого року від спеки в Європі загинули 60 000 людей. Як захистити себе та близьких від теплового удару? Та що робити, якщо ви все ж отримали тепловий удар? Що таке Ель–Ніньо та як це впливає на спеку в Україні?

Італія, Німеччина, Іспанія, Франція, Польща та Україна – за останні тижні червня саме ці країни переживають рекордну спеку. Експерти попереджають, що 48°C – це ще не межа, а лише початок. Також спостерігається рекордна температура поверхні морів та вкрай низька протяжність морського льоду в Антарктиці.

Всесвітня метеорологічна організація заявила, що в перші кілька днів липня на планеті були найспекотніші дні за всю історію спостережень. Очікується, що глобальна температура продовжить підвищуватись, і незабаром ми будемо спостерігати нові рекорди.

Потепління клімату дослідники пояснюють природним явищем Ель-Ніньо, яке впливає на кліматичні зміни, екологію, здоров'я людей, доступність води та іжі в глобальному масштабі.

Ель-Ніньо – природне явище, яке нагріває Тихий океан. Це феномен, в результаті якого екваторіальна частина Тихого океану стає теплішою за звичайну приблизно на 3°C. Зворотний процес, коли вона стає холоднішою за звичайну на ту ж температуру, називається Ла-Нінья.

Ці терміни перекладаються з іспанської як "хлопчик" та "дівчинка" відповідно. Ці явища відбуваються кожні 2-7 років, впливаючи на клімат у різних куточках Землі. 3°C можуть здатися незначними, проте цієї зміни достатньо, щоб порушити погодні умови у глобальному масштабі.

Тепловий удар забирає десятки тисяч життів щороку в Європі

За даними нового дослідження, опублікованому в науковому журналі Nature, минулого року від спеки в Європі загинули 60 000 людей. Це враховуючи те, що температурні показники минулого літа були значно меншими, ніж цьогоріч. Не дивно, що спеку називають мовчазною вбивцею. Через неї в першу чергу страждають люди із серцево-судинними хворобами та нирковою недостатністю.

Ще одне дослідження показало, у США спека вбиває більше американців, ніж будь-які інші погодні катастрофи, а кліматична криза робить ці екстремальні явища більш смертоносними. За [даними](#) Національної метеорологічної служби, за останнє десятиліття кількість смертей від спеки перевищила кількість смертей від ураганів у країні більш ніж у 8 разів.

Захворювання, пов'язані зі спекою, наприклад, сонячний удар, виникають, коли тіло не може належним чином охолоджуватися. Це може призвести до серйозного пошкодження мозку та інших життєво важливих органів.

На розвиток захворювань, пов'язаних із спекою, можуть впливати:

- високий рівень вологості;
- ожиріння, зайва вага;
- зневоднення, гарячка;
- вживання фармакологічних препаратів;
- хвороби серця, серцево-судинні патології, поганий кровообіг;
- психічні розлади;
- сонячні опіки;
- вживання алкоголю.

Симптоми сонячного удару: як швидко діяти?

Сонячний або тепловий удар може виникнути через декілька годин після дії прямих сонячних променів. При цьому достатньо перебувати під прямим сонячним промінням в екстремальну спеку між 11-16 годинами навіть 10-15 хвилин. Часто людина може і не пов'язати свій стан із перегрівом.

Спочатку виникає головний біль, може підвищуватися температура тіла, з'являється нудота, блювота, судоми та розширюватися зіниці. Всі ці явища зумовлені небезпечним для життя явищем – набряком головного мозку.

Якщо у вас або в когось, хто поруч, виникли такі симптоми, негайно зверніться до екстрених медичних служб. А поки медики в дорозі, зробіть наступні дії:

- покладіть постраждалого у положення із трохи піднятою головою й ногами та дайте велику кількість звичайної або мінеральної води;
- зніміть верхній одяг, змочіть обличчя водою, накладаючи холодний компрес на лоб та шию;
- потерпілого також можна загорнути в мокре простирадло.


Як вберегтись від теплового удару?

Щоб захистити себе від перегріву й теплового удару в період спекотних днів, практикуйте наступне:

- Пийте багато рідини. Пийте воду регулярно, навіть якщо не відчуваєте спраги. Уникайте алкогольних і кофеїнових напоїв, які можуть сприяти зневодненню. Вживайте також спортивні напої та мінеральну воду, щоб відновити електроліти, які втрачаються з потом.
- Носіть легкий, світлий одяг з натуральних тканин, таких як бавовна. Одягайте капелюх або інший головний убір, щоб захистити голову від прямих сонячних променів.
- Уникайте активності на відкритому повітрі в найгарячіші години. Проводьте фізичні активності вранці або ввечері, коли температура нижча. Робіть регулярні перерви в тіні або прохолодному приміщенні, якщо ви змушені бути на відкритому повітрі.
- Використовуйте захист від сонця. Наносьте сонцезахисний крем з високим фактором захисту SPF на відкриті ділянки шкіри та захищайте очі від ультрафіолетового випромінювання.
- Створіть прохолодне середовище. Перебувайте в приміщеннях з кондиціонерами або вентиляторами. Використовуйте холодні компреси на зап'ястях, шиї та лобі, щоб охолодити тіло.
- Дотримуйтеся здорового харчування. Вживайте легкі, знежирені страви. Уникайте важкої їжі, яка може сприяти перегріву тіла. Додайте у раціон фрукти та овочі, які містять багато води.
- Будьте обережні з фізичними навантаженнями. Збільшуйте фізичні навантаження поступово, щоб організм адаптувався до спеки.

В період спеки уважніше слідкуйте за своїм самопочуттям. Якщо відчуваєте втому, запаморочення або інші симптоми перегріву, негайно зупиніться та відпочиньте. Будьте уважні до симптомів теплового удару, таких як головний біль, запаморочення, нудота, слабкість або судоми. Якщо відчуваєте симптоми теплового удару, негайно шукайте тінь, прохолоду, пийте воду і звертайтеся до лікаря. Дотримуючись цих порад, ви зможете значно знизити ризик теплового удару та безпечно насолоджуватися літом.

Теги: [Європа](#) [Європа](#) [Україна](#) [Україна](#) [Синоптики](#) [Жара](#) [аномальная жара](#) [спека](#)



**Максим Левченко**  
ВИПУСКОВИЙ РЕДАКТОР

🕒 16 липня 2024 г., 12:02 👁 Перегляди: 2697 💬 Коментарі: 1

🖨 Роздрукувати ✉ Надіслати товаришу

### Коментарі:

comments powered by Disqus

### Важливі новини

19.05.2026

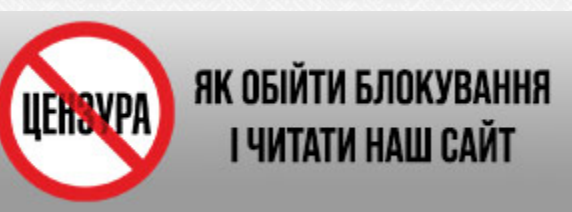


Мільярди на крові під маскою меценатства: як власник «Трухи» Володимир Литвин легалізує дубайські ка...  
#Труха #Аваков #Urban One

13.05.2026



Розшукуваний бізнесмен Борис Ушеревич через кіпрсько-іспанський ландромат...  
#РЖД #Кипр #Кипр



### Останні новини

По даті	По переглядам	По коментарям
21:14	Рада ратифікувала угоду з ЄС про кредит до 90 мільярдів євро та збільшила оборонні видатки	
21:08	Експівробітника ЦРУ підозрюють у викраденні 300 золотих злиwkів і мільйонів доларів, – WP <a href="#">📰</a>	
21:01	«Привіт» від словацьких митників на сотні тисяч: суд покарав директора компанії за підроблені документи на імпорт авто	
20:55	<b>Зарплата «фіктивного радника» та шале в Куршевелі: як підсанкційний олігарх Григорішин відбудовує віллу у Швейцарії під час розшоку в Україні</b> <a href="#">📰</a>	
20:49	Сили безпілотних систем уразили пункт дислокації окупантів у колишньому дитячому таборі на Донеччині <a href="#">📰</a>	
	<a href="#">▶ Підписуйтесь на наш канал в Telegram. Оперативно про головне</a>	
20:43	«Отруєння» штучного інтелекту: РФ запустила нову фейкову кампанію про «проблеми з мігрантами» в Україні	
20:37	«Пішов лісом з Казахстану»: в Астані через антипупінський плакат із прапором України затримали опозиціонера	
20:31	Атака дронів перед ракетами: ворог готує масовані хвилі БпЛА для перевантаження ППО України	
20:25	Віцепрезидент США Джей Ді Венс неформально привітав випускників Академії ВПІС під час церемонії <a href="#">📰</a>	
20:19	Не лише Росія: Зеленський заявив про спроби завадити Україні створити власну балістику через бізнес-конкуренцію <a href="#">📰</a>	
20:13	«Ознака повного відчаю Москви»: конгресмени США у Києві відреагували на ракетні погрози Кремля <a href="#">📰</a>	
20:08	Зеленський розраховує на відкриття першого переговорного кластера щодо вступу України до ЄС найближчими тижнями	
20:03	Адміністрація президента США хоче випустити купюру у 250 доларів з його обличчям, - WP <a href="#">📰</a>	
19:57	«ТЦК, поліція та цивільні»: на столичній Оболоні близько 15 осіб брали участь у затриманні чоловіка <a href="#">📰</a>	
19:51	Зеленський: Україна створює власну балістику та антибалістичну систему попри бізнес-конкуренцію у світі	
19:50	Стерненко: Масштабування ударів по РФ зробить це літо найважчим для ворога за весь час війни	
19:43	<b>Федоров представив депутатам реформу мобілізації: нардепи озвучили різні оцінки</b>	
19:40	У Києві завершили аварійні роботи в ТЦ, який постраждав від нічного обстрілу, – ДСНС <a href="#">📰</a>	
19:34	Брат «митника на підпиту»: віцемер Глобиного Олег Леднік задекларував гектари землі, автопарк на дружину та тисячі євро готівки	
19:28	Україна посилює фортифікації на північному та північно-східному напрямках, – ДПСУ	
19:23	Кабмін змінив порядок перевірки лікарняних та посилив контроль за їх видачею	
19:17	ЄС оштрафував Тему на 200 мільйонів євро через продаж небезпечних товарів, – Bloomberg	

### Теги новин

COVID-19 агресия России Атака

## Війна

Война ВСУ вторжение

Дональд Трамп Донбасс ДТП Зеленский ЗСУ Киев Київ коронавірус Корупція

## Напад Росії на Україну

Нападение

России на Украину окупанты окупанти Порошенко Путин Росія

## Россия сбу США Украина

Україна ЧП Эпидемия коронавируса

### Наші опитування

**Чи вірите ви, що Дональд Трамп зможе зупинити війну між Росією та Україною?**

Так, повністю зможе

Частково зможе, але не відразу

Ні, не зможе

Це залежить від дій інших сторін

Важко відповісти

[Голосувати](#)

Показати результати опитування  
Показати всі опитування на сайті

