

БЕРЕГИСЬ СОЛНЕЧНОГО УДАРА!

С наступлением жарких летних дней население много времени проводит под открытым небом, зачастую забывая, к каким печальным последствиям может привести чрезмерное пребывание на солнце.

Солнечный [удар](#)

Солнечный удар - это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми лучами солнца: кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове.

В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервных систем человека.

Основная причина солнечного удара – солнце, нещадно палящее непокрытую голову или обнаженное тело.

Также солнечному удару способствуют духота, безветренная погода, переедание, распитие спиртных напитков на пляже.

Нежелательно засыпать во время загора, если боитесь уснуть – попросите отдыхающих рядом разбудить вас.

Признаки солнечного удара: покрасневшее лицо, жуткая головная боль, головокружение. Затем начинает темнеть в глазах, появляются тошнота, в некоторых случаях – рвота. Иногда возникают кровотечения из носа и расстройства зрения.

Если не оказать помощь, пострадавший теряет сознание, у него появляется одышка, пульс учащается, нарушается деятельность сердца. Солнечный удар нередко сочетается с ожогами кожи: краснота, пузыри и т.д.

Тепловой удар

Тепловой удар – это остро возникающее болезненное состояние, вызванное перегреванием тела.

В результате перегрева усиливаются процессы теплообразования с одновременным уменьшением или затруднением теплоотдачи в организме человека, что вызывает нарушение его жизненных функций.

Перегреванию тела способствует все, что нарушает выделение пота и затрудняет его испарение: высокая температура и влажность воздуха, физическая работа в кожаной, прорезиненной или синтетической одежде, переутомление, обезвоживание организма, обильная еда, длительные походы в жаркую погоду.

Получить тепловой удар еще легче, чем солнечный: солнце не является для него необходимым условием, достаточно усиленно поработать в слишком теплой не пропускающей воздух одежде или несколько часов провести в душном, плохо вентилируемом помещении.

Признаки теплового удара: общая слабость, сонливость, головная боль, головокружение. Затем лицо краснеет, температура тела повышается, иногда до 40° С, часто бывают диспепсические расстройства – понос, рвота. Если к этому времени не устранены причины, вызвавшие перегревание, у больного начинаются галлюцинации, бред, затем пострадавший теряет сознание, его лицо бледнеет, кожа холодная и иногда синюшная, потоотделение повышено, сердечная деятельность нарушена, пульс частый и слабый. В таком состоянии человек может погибнуть, если ему не оказать срочную медицинскую помощь.

Первая помощь

В обоих случаях нужно предпринять одни и те же меры. Пострадавшего необходимо немедленно вынести на свежий воздух в тень или в прохладное, хорошо вентилируемое помещение, расстегнуть воротник его одежды, а лучше раздеть до пояса, уложить на спину с приподнятой головой.

На голову положить холодный компресс, тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Внутрь – обильное прохладное питье. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды.

При расстройстве дыхания слегка намочите ватку нашатырным спиртом и несколько раз осторожно поднесите к носу пострадавшего.

В экстренных случаях, когда человек в обмороке, его дыхание остановилось, а пульс не прощупывается – не ждите медиков! Вспомните, чему вас учили в школе, начинайте делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Солнечный и тепловой удары легко возникают у детей, подростков и стариков, так как в силу возраста их организм имеет определенные физиологические особенности, система внутренней терморегуляции их организма несовершенна. Также в группе риска люди, непривычные к жаре, страдающие ожирением, сердечнососудистыми и эндокринными заболеваниями или злоупотребляющие алкоголем.

Если вы относитесь к одной из этих групп, не ждите, когда солнце и жара в прямом смысле слова ударят по вашему здоровью. Профилактические меры можно принять заранее: избегать длительного воздействия прямых солнечных лучей на непокрытую голову или тело, прикрывать голову шапкой или платком, чередовать отдых на песочке с купанием, не засыпать на солнце, не совершать в жаркое время дня продолжительных экскурсий, больше пить.

Чтобы предупредить тепловые удары, необходимо создать нормальные условия труда и быта там, где вы живете и работаете: нормальная температура, влажность и вентиляция в помещениях, одежда, выбранная «по сезону», помогут вам значительно снизить риск теплового удара.