



*Тепловые и солнечные
удары*



Солнечный удар – это болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

Риск заработать солнечный удар, есть при условии:



1. — прямое воздействие солнца на непокрытую голову;
2. — повышенная погодная влажность;
3. — наличие некоторых проблем со здоровьем, в частности: гипертонической болезни, вегетососудистой дистонии, эндокринных расстройств, порока сердца, ожирения;
4. — возрастные риски: дети до 1 года, в особенности новорожденные, и пожилые люди. Солнечный удар у детей и стариков наиболее вероятен и угрожающ, ведь у малышей еще не достаточно совершенная естественная терморегуляция организма, а у пожилых людей - она уже слабо функционирует;
5. — избыточный вес тела, ожирение;
6. — алкогольная интоксикация;
7. — курение;
8. — стресс, нервное напряжение.



Симптомы солнечного удара

Легкая степень:

- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота;
- учащения пульса и дыхания;
- расширение зрачков.

Симптомы солнечного удара

При средней степени:

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- оглушенность;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- кровотечение из носа
- повышение температуры тела до 39 — 40 °С.

Симптомы солнечного удара

При тяжелой степени:

- Кожа лица гиперемирована, позже бледно-цианотичная
- изменения сознания от путанности сознания до комы
- тонические и клонические судороги
- бред
- галлюцинации
- непроизвольное выделение кала и мочи
- повышение температуры до 41-42 °С

Тепловой удар



Тепловой удар - это опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма

Причины



Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передается во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен.

Тепловой удар случается не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды.

Симптомы и признаки теплового удара

1. Высокая температура тела (40 С и выше)
2. Жажда.
3. Отсутствие потоотделения.
4. При тепловом ударе кожа зачастую краснеет.
5. Учащенное дыхание
6. Резкое повышение частоты сердечных сокращений.
7. Головная боль.
8. Судороги, галлюцинации, потеря сознания.

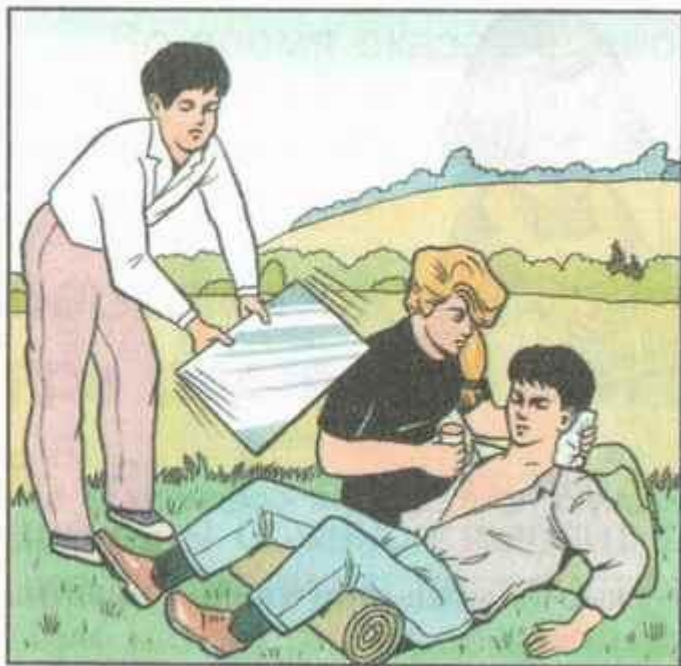
Симптомы теплового удара



Симптомы солнечного удара



Первая помощь



- перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок. Если у пострадавшего открылась рвота, ему необходимо повернуть голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути;
- расстегнуть одежду или снять ее, ослабить напряжение пояса;
- тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой; в тяжелых случаях облить холодной водой, приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего.

Первая помощь



Если человек в сознании, ему надо давать обильное питье (холодный чай или слегка подсоленную воду). Если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нем ватку несколько раз на 1 сек. следует поднести к носу пострадавшего.

Профилактические меры

1. — в солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым, легким, легко проветриваемым головным убором (светлое, лучше отражает солнечный свет), а глаза защищайте темными очками;
2. — избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12.00 до 16.00
3. - избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте;
4. — не находитесь, долгое время на солнце, даже если вы на пляже под зонтом. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;



Профилактические меры



5. — лучше не лежать загорать, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние. Не загорайте сразу после еды, выходить на солнце можно только через час;
6. — носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей (лен, хлопок подходят идеально), которая не препятствует испарению пота;
7. — не кушайте слишком плотно в жаркое время. Предпочтение отдавайте овощам и кисломолочным продуктам;
8. — поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море лучше в день пить не меньше 3-х литров;
9. — протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ;
10. — при ощущении недомогания срочно обратитесь за помощью или сами предпримите возможные меры.

