

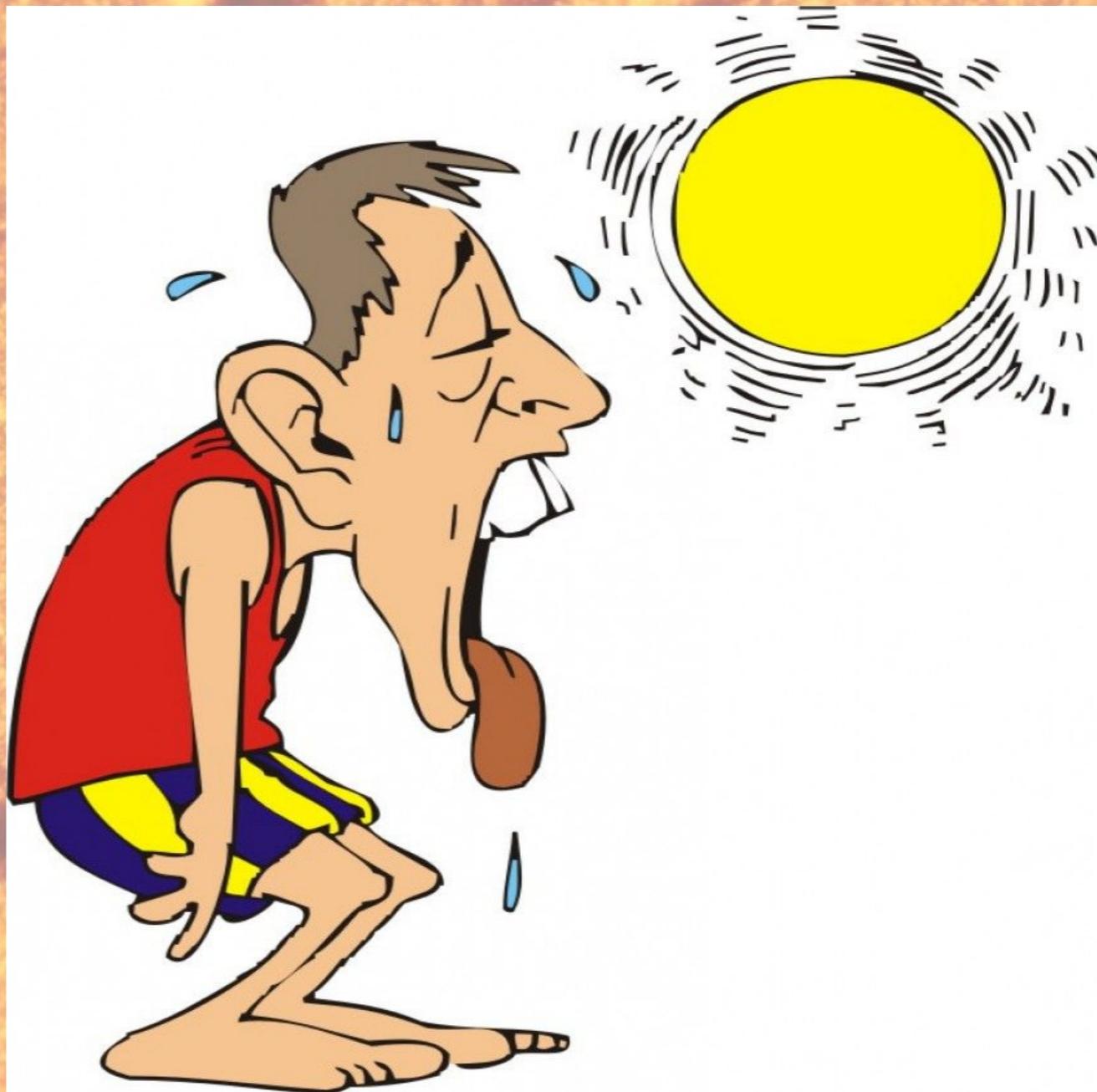
# Тепловой и солнечный удар

## ***Солнечный удар*** –

**это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове.**



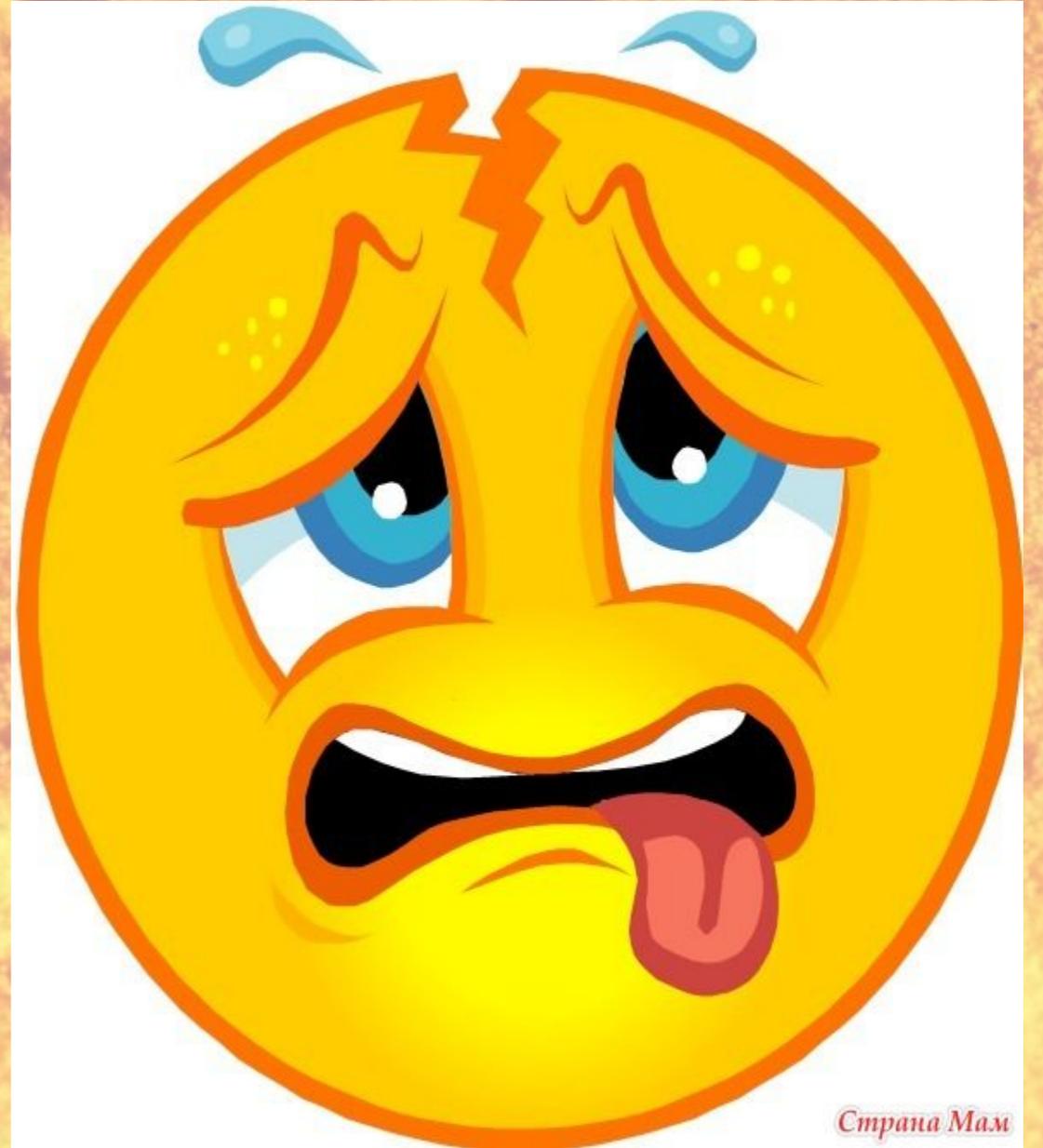
**Возникновению  
солнечного удара  
способствует  
душная  
безветренная  
погода, длительное  
воздействие  
солнечных лучей на  
затылочно-теменную  
часть головы.**



**Во время отдыха на природе, во время похода необходимо в качестве профилактики покрывать голову лёгкой шапочкой, не совершать в жаркое время дня длительных переходов, не спать на солнце, обливать голову холодной водой.**



**Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, рвотой, резкой болью в животе. В тяжелых случаях — комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.**



**Пострадавшего необходимо укрыть в тень и обеспечить доступ кислорода.**

**Снять лишнюю одежду, расстегнуть воротник, расслабить ремень.**

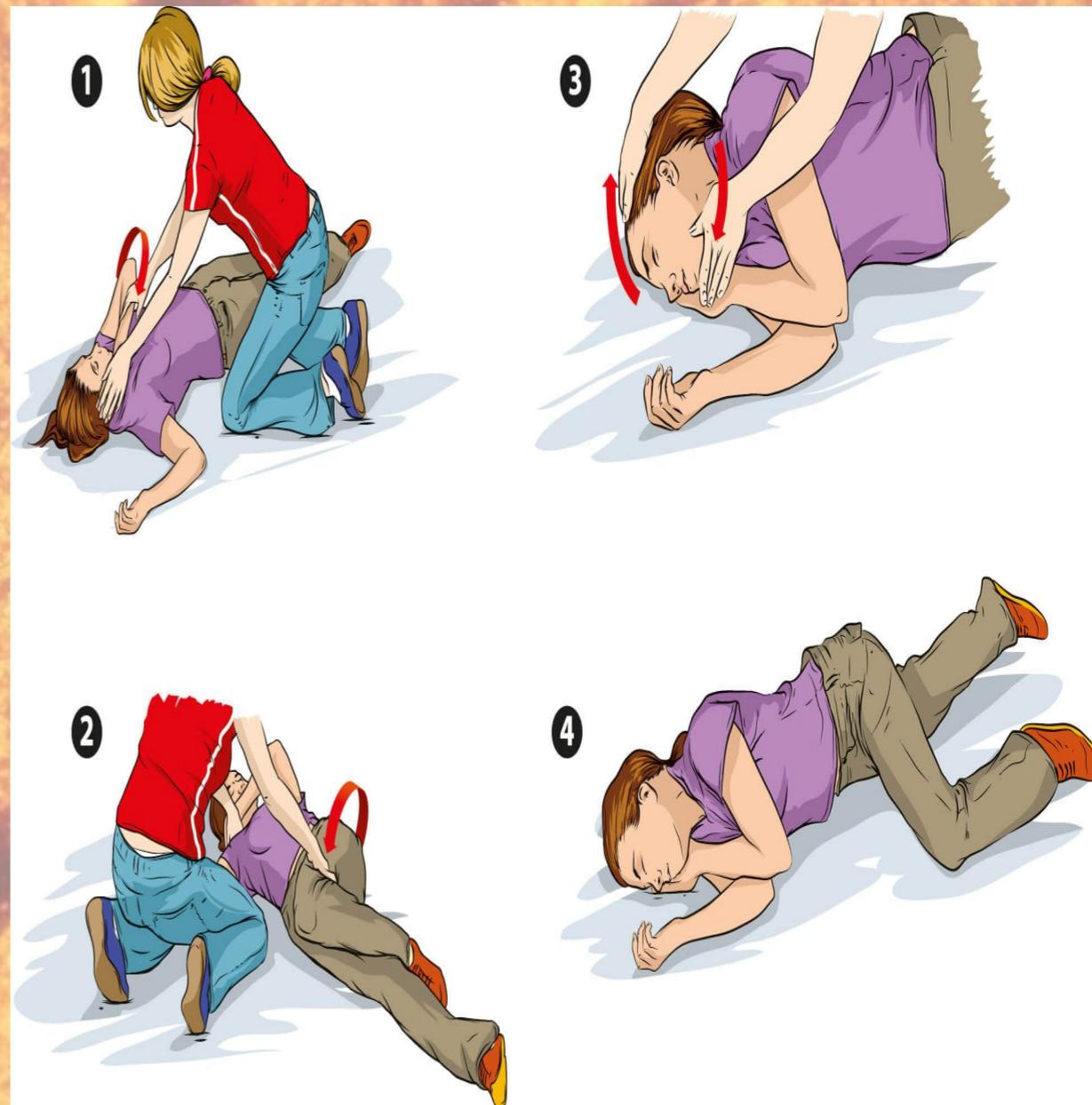


**Во избежание обморока, больного уложить на ровную поверхность, ноги слегка приподнять (например, подложить валик из полотенца, сумку).**



**Если пострадавший в сознании – обязательно напоить его сладким чаем, или минеральной негазированной водой.**

**Если жертва солнца без сознания повернуть его голову на бок, тогда при рвоте больной не захлебнется.**



**На голову, под  
мышки и под коленки  
желательно положить  
пакеты со льдом,  
упаковки  
замороженных  
продуктов из  
морозильника или  
термопакеты из  
автомобильной  
аптечки.**



**Как можно скорее  
нужно вызвать скорую  
помощь – даже если  
сейчас состояние не  
кажется критическим,  
принимать решение,  
как лечить солнечный  
удар у данного  
больного всё же  
должен врач.**



**Тепловой удар — остро развивающееся болезненное состояние, из-за общего перегревания организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды.**



**Тепловой удар** возникает, когда тепло, образующееся в теле (например во время движения, работы, тренировки), не передаётся во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен.

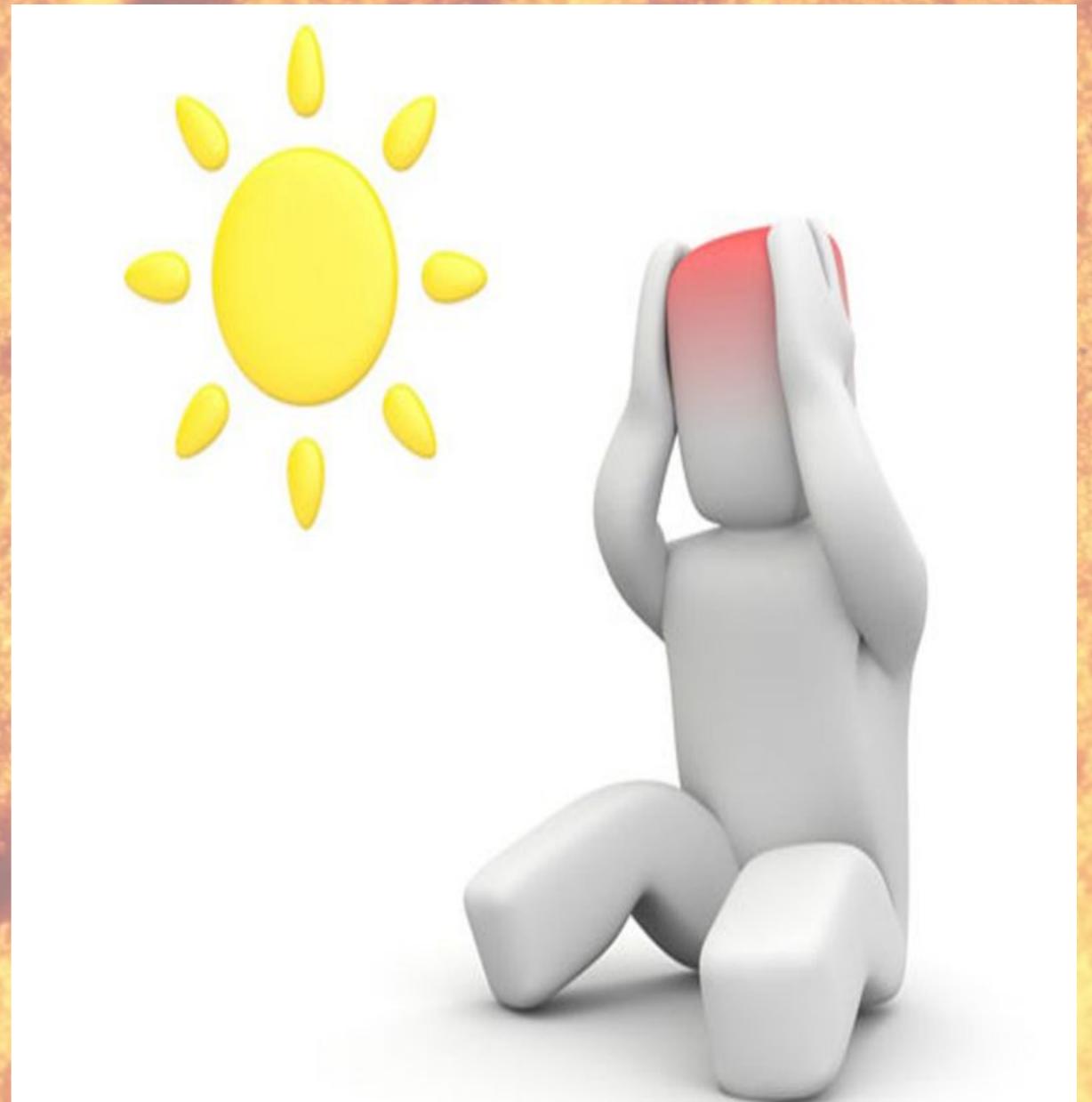


**Тепловой удар  
случается не только в  
жаркую погоду, но и  
при интенсивной  
физической нагрузке,  
когда отдача тепла  
тела человека во  
внешнюю среду  
затруднена из-за  
непроницаемой,  
плотной одежды.**



При тепловом ударе начало острое, течение быстрое.

Появляются головная боль, тошнота, дыхание и пульс учащены, кожа влажная, зрачки расширены, обморок.



**Пострадавшего срочно выносят в прохладное место, обеспечивают доступ свежего воздуха, освобождают от одежды, накладывают холодный компресс на голову.**

**Дают обильное питье – холодную воду, чай, кофе.**

