

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО УДАРА!

Тепловой удар - угрожающее жизни состояние, которое наступает



вследствие длительного воздействия высокой температуры окружающей среды и при котором потоотделение не обеспечивает достаточного снижения температуры тела.

- **Симптомы:**
- тошнота / рвота,

- головная боль,
- судороги,
- головокружение,
- боль в грудной клетке,
- одышка,
- боль в глазах,
- мелькание мушек перед глазами,
- понижение уровня сознания (ступор),
- потеря сознания,
- помутнение сознания,
- покраснение (гиперемия) кожи

Признаки солнечного удара

Плохое самочувствие, спровоцированное солнечным ударом, возникает непосредственно во время пребывания на солнце или спустя несколько часов. Симптомы патологического состояния зависят от степени перегрева, уровня нарушения теплообмена:

- **Легкая степень.** Основные признаки — учащенный пульс, расширенные зрачки, тошнота, адинамия, сонливость, ломота в теле.
- **Среднетяжелая степень.** К указанным выше симптомам присоединяются головная боль, гипертермия (до 39 °C), сухость кожи из-за обезвоживания, атаксия, диспноэ, угнетение сознания. У детей часто возникают рвота, кровотечение из носа.
- **Тяжелая степень.** Состояние характеризуют пиретические значения температуры, сильная одышка, западание глазных яблок, изменение цвета кожных покровов, галлюциногенный бред, клинические судороги, непроизвольное мочеиспускание, психомоторные расстройства, потеря сознания.

У взрослых, как правило, симптомы нарастают постепенно, у детей — развиваются стремительно.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

- Пострадавшего следует немедленно уложить с приподнятым головным концом в тенистом месте или прохладном помещении.
- С пострадавшего нужно снять одежду, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.

- На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
- При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
- Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
- Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
- Давать пострадавшему обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
- При наличии ожогов необходимо пораженную кожу смазать вазелином, пузыри не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.

ПРОФИЛАКТИКА:

- В жаркие солнечные дни следует носить легкую одежду, которая не должна препятствовать испарению пота.
- Голову защищать легким, светлым головным убором или зонтом. В жаркую погоду головной убор смачивать водой.
- Рекомендуется глаза защищать темными очками.
- В жаркую погоду необходимо регулярно принимать прохладное (не холодное) питье. Жажду предпочтительно утолять, используя подсоленную воду или воду с лимоном, зеленый чай, сок.
- Запрещается употреблять кофе, пиво для утоления жажды.
- При приеме солнечных ванн в горизонтальном положении голова должна быть чуть приподнята, лицо накрыто шляпой или полотенцем.
- Нельзя играть на открытом солнце в футбол, волейбол и другие подвижные игры. При активных движениях опасность получить солнечный удар возрастает.
- Необходимо избегать длительной работы или пребывания на солнцепеке.

Берегите себя в жару. Простые меры предосторожности помогут избежать перегрева и сохранить здоровье.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены
В.А. Назарова

