

Меры профилактики перегревания и солнечного удара

Чтобы не допустить перегревания организма достаточно соблюдать следующие рекомендации:

- Избегайте длительного нахождения на солнце. Старайтесь планировать свой день так, чтобы выходы на улицу приходились на утренние либо вечерние часы, если же такой возможности нет – придерживайтесь теневой стороны улицы.
- Перед выходом на улицу используйте специальные косметические средства (кремы, гели, лосьоны), содержащие солнцезащитные факторы. Помните: чем выше степень защиты, обозначенная на флаконе солнцезащитного средства, тем более длительное время оно защищает кожу.
- Старайтесь надевать легкую свободную одежду светлых тонов преимущественно из натуральных тканей.
- Обязательно носите головной убор.
- Соблюдайте питьевой режим, берите с собой бутылку с водой. Оптимальным вариантом является использование негазированной питьевой воды, холодного несладкого чая, натурального морса. Употребление пакетированных соков и сладких газированных напитков не только не снижает, но и усиливает жажду.
- В жару может оказаться полезной бутылка с водой и пульверизатором, из которой можно опрыскивать себе лицо и руки.
- Собираясь загорать, не наносите на кожу декоративную косметику, кремы и спиртосодержащие лосьоны, которые могут вызвать фотосенсибилизацию кожи (повысить ее чувствительность к солнечным ожогам, привести к образованию стойких пигментных пятен).

ПОМНИТЕ!

Пренебрежение правилами пребывания на солнце опасно для здоровья!



КАК УБЕРЕЧЬСЯ
ОТ ПЕРЕГРЕВАНИЙ
И СОЛНЕЧНОГО УДАРА?



Лето – прекрасное время года: пора отпусков, загородных прогулок, отдыха на природе. Отправляясь на дачу или пляж, многие люди дни напролет проводят под палящим солнцем, забывая, что оно может не только согреть, но и жестоко покарать тех, кто злоупотребляет его щедрыми лучами.

Какие опасности таит длительное пребывание на солнце?

Излишнее нахождение на солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегреванием организма. В группе риска, в первую очередь, находятся дети и пожилые люди, а также лица, страдающие болезнями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (заболеваниями щитовидной железы, сахарным диабетом, ожирением и др.).

Причиной возникновения проблем со здоровьем служит **нарушение терморегуляции**. Температура тела зависит от соотношения процессов теплообразования в организме и отдачи тепла во внешнюю среду. При повышении температуры окружающей среды до 25–30 °С, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце отдача тепла затрудняется, что приводит к перегреванию организма. Также этому способствует неподходящая одежда (синтетическая, темных тонов, излишне теплая), физические нагрузки, нарушение питьевого режима, а отсутствие головного убора делает возможным развитие солнечного удара.

Что же такое перегревание и солнечный удар?

Перегревание – состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов (в том числе солнечного излучения) происходит повышение температуры тела, сопровождающееся патологическими изменениями различных функций организма.

Первыми симптомами перегревания являются: нарастающая слабость, ощущение усталости, сонливость, головная боль, жажда, покраснение и влажность кожи, учащение пульса и дыхания на фоне нормальной температуры тела.

По мере прогрессирования состояния у пострадавшего поднимается температура (до 39–40 °С), нарастает головная боль, появляется головокружение, шум в ушах, тошнота и рвота, усиливается потоотделение. Давление снижается, развивается слабость сердечной деятельности, дыхание урежается и становится неритмичным. Возможны кратковременная потеря сознания (обморок) и судороги.

Характерным признаком тяжелого состояния является прекращение потоотделения. Кожа становится сухой, дыхание – частым и поверхностным, пульс учащен, артериальное давление падает. Если не оказать человеку первую медицинскую помощь, может наступить кома со смертельным исходом.

Солнечный удар – это поражение центральной нервной системы (головного мозга) в результате воздействия прямых солнечных лучей на голову. Важно знать, что солнечный удар может проявляться не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6–8 часов.

Признаки солнечного удара: общее недомогание, чувство разбитости, повышение температуры тела, покраснение кожи лица, головная боль и головокружение, шум в ушах, «мелькание мошек» перед глазами. Могут быть тошнота и рвота, учащение пульса и дыхания, повышенное потоотделение, кровотечение из носа.

При более тяжелом поражении появляется сильная головная боль, температура повышается до 40–41 °С, артериальное давление падает, могут возникать потеря сознания, нарушения дыхания и судороги.

В жаркую погоду на улице, в душном помещении или транспорте может случиться обморок и без предварительного перегревания или пребывания с непокрытой головой на солнце. Наступлению обморока обычно предшествует предобморочное состояние: слабость, головокружение, потемнение

в глазах, онемение рук и ног. Нередко этим все и ограничивается, но бывает, что человек бледнеет, покрывается холодным потом, конечности холодеют, и он теряет сознание.

Умение оказать первую помощь при обмороке, перегревании и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшего. Главное – не растеряться и делать все быстро и правильно.

Неотложная помощь при перегревании и солнечном ударе

1. Перенести пострадавшего в прохладное тенистое место и уложить на спину, подложив под ноги валик из подручных материалов (к примеру, из свернутой в рулон одежды), для улучшения притока крови к голове.
2. Расстегнуть одежду, ослабить брючный ремень и узел галстука.
3. Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха (в помещении можно дополнительно использовать вентилятор).
4. Если пострадавший в сознании – дать выпить холодной воды (по возможности, подсоленной из расчета 0,5 чайной ложки соли на 0,5 литра воды) или крепкого холодного чая.
5. Положить на голову холодный компресс (мокрое полотенце) или смочить голову холодной водой. Если есть возможность – обернуть пострадавшего влажной простыней или осторожно облить его прохладной водой; приложить к голове, подмышечным, паховым и подколенным областям лед или бутылки с холодной водой.

В более тяжелых случаях, когда пострадавший находится без сознания и имеются нарушения дыхания, необходимо проверить проходимость его дыхательных путей. Обнаружив, что язык запал, а во рту находятся рвотные массы, надо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта бинтом или носовым платком, накрученным на палец.

Если дыхание ослаблено или отсутствует – вызвать скорую помощь, а до ее прибытия проводить искусственное дыхание (при отсутствии пульса – и непрямой массаж сердца). При наличии нашатырного спирта, можно дать вдохнуть пострадавшему его пары, что поможет активизировать дыхательный центр.

Для оказания **квалифицированной медицинской помощи** пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение. В зависимости от тяжести состояния госпитализация может осуществляться в терапевтическое или реанимационное отделение больницы.

