

## Консультация для родителей «Профилактика солнечного теплового удара»

**Солнечный удар** - это особая форма теплового удара.

**Солнечный удар** говорит о том, что тело приобрело больше **тепла**, чем мог бы управлять организм, должным образом охлаждать органы и тело. В результате нарушается потоотделение, кровообращение, свободные радикалы накапливаются в тканях. Последствия такого **удара** способны быть весьма серьезными, и даже угрожающими остановкой сердца и летальным исходом пострадавшего.

**Причины солнечного удара**

Основные причины **солнечного удара** – **солнечные лучи**, нещадно палящие непокрытую голову, а также обнаженное тело. Способствуют **солнечному удару**: духота, безветренная погода, распитие спиртного, переизбыток. Категорически нельзя засыпать, когда вы загораете, если боитесь уснуть на **солнце** – попросите рядом отдыхающих людей разбудить вас.

Риск заработать **солнечный удар** **возрастает**, если есть следующие условия:

прямое воздействие **солнца** на непокрытую голову;

повышенная погодная влажность;

наличие некоторых проблем со здоровьем, в частности: гипертонической болезни, вегетососудистой дистонии, эндокринных расстройств, порока сердца, ожирения;

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;

избыточный вес тела, ожирение;

алкогольная интоксикация;

курение;

стресс, нервное напряжение.

**Признаки солнечного удара**

Общие признаки **солнечного удара** – это головокружение, жуткая головная боль, покрасневшее лицо. Затем темнеет в глазах, появляется тошнота, иногда даже рвота. Могут возникнуть такие признаки **солнечного удара**, как расстройства зрения и кровотечения из носа. Если не оказана первая помощь при **солнечном ударе**, пострадавший теряет сознание, пульс учащается, появляется одышка, нарушается деятельность сердца. В тяжелых случаях **солнечный удар** переходит в состояние комы, сопровождается ожогами кожи: покраснение, ожоговые пузыри и прочие признаки. Симптомы **солнечного удара**, так же как и **теплового**, усугубляются, если повышена влажность окружающей среды.

И так, признаки **солнечного удара** легкой степени - это:

головная боль;

тошнота;

общая слабость;

учащения дыхания и пульса;

расширение зрачков.

Необходимые меры: вынести (*выйти*) из зоны перегрева, оказать помощь. Если есть тошнота и рвота, придать больному такое положение, чтобы он не захлебывался рвотной массой.

Симптомы **солнечного удара** средней степени - это:

сильные головные боли с тошнотой и рвотой;

резкая адинамия;

состояние оглушенности;

шаткая походка;

неуверенность движений;

временами состояния обморока;

учащение дыхания и пульса;

кровотечение из носа;

температура тела 38-40 °С.

#### **Солнечный удар**, симптомы тяжелого состояния:

Тяжелая форма развивается внезапно. Кожа лица гиперемирована, позже бледно-цианотичная. Возможны: изменения сознания от путанности сознания до комы, тонические и клонические судороги, бред, галлюцинации, непроизвольное выделение кала и мочи, повышение температуры до 41-42 °С, возможна внезапная смерть.

При **солнечном ударе** тяжелой формы и отсутствии срочной медицинской помощи летальность наступает в 20-30 % случаев.

#### **Тепловой удар**

**Тепловой удар** – это острое болезненное состояние, возникающее при перегревании тела. Как результат, усиление процессов **теплообразования** при одновременном уменьшении или затруднении в организме **теплоотдачи**, что нарушает его жизненные функции.

Способствует перегреванию тела все, что, так или иначе может нарушить выделение пота и затруднить его испарение: влажность и высокая температура воздуха, переутомление, активная физическая работа в синтетической, кожаной или прорезиненной одежде, обезвоживание организма, длительные походы, прогулки в жаркую погоду, обильная еда.

**Тепловой удар** получить гораздо легче, чем **солнечный**: для него **солнце** не является обязательным условием, достаточно просто усиленно поработать в чрезмерно **теплой одежде**, не пропускающей воздух, или провести несколько часов в душном помещении, с плохой вентиляцией.

#### Признаки **теплого удара**

Общие признаки **теплого удара** – **сонливость**, головная боль, общая слабость, головокружение.

Если не предотвратить дальнейшего перегрева, лицо краснеет, повышается температура тела, вплоть до 40С, зачастую диспепсические расстройства – рвота, понос.

Если и дальше не устранить причины перегрева, у пострадавшего начинается бред, галлюцинации, затем больной теряет сознание, лицо белеет, кожа холодная и подчас синюшная, потоотделение повышается, нарушается сердечная деятельность, пульс слабый, но частый.

Пребывая в таком состоянии, больной может просто погибнуть, ему срочно необходима медицинская помощь.

#### Первая помощь при **солнечном ударе** или **тепловом**

Собственно первая помощь при **солнечном ударе** и **тепловом** в обоих случаях одинакова.

При появлении первых симптомов необходимо быстро отреагировать оказанием первой помощью пострадавшему. Не стоит забывать при этом, что это доврачебная помощь, и бригаду *«скорой»* лучше вызывать сразу же, так как человеку обычно сложно сориентироваться и правильно оценить степень тяжести состояния пострадавшего, в особенности, если **солнечный удар** у детей или пожилых людей.

Общие правила первой помощи: исключить влияние факторов перегрева - немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух, обязательно в тень, либо поместить его в прохладном, хорошо вентилируемом помещении, уложить с приподнятой головой, расстегнуть воротник, а лучше вообще до пояса раздеть. Положить на голову холодный компресс, опрыскивать тело холодной водой. Дать обильно попить прохладной воды. Хорошо поможет обычная настойка валерианы: на третью часть стакана воды 20 капель.

#### Первая помощь при **солнечном ударе**:

Перенести или перевести пострадавшего в затененное место или прохладное помещение, где достаточно кислорода и нормальный уровень влажности. Желательно, чтобы пространство в ближайшем радиусе было открытым, без массового пребывания людей;

В обязательном порядке пострадавшего нужно положить;

Голову и ноги необходимо приподнять, подложив что-нибудь под шею и щиколотки, к примеру, сумку или свернутое полотенце;

Освободить пострадавшего от верхней одежды, в особенности, сдавливающей грудь и шею, расстегнуть ворот, бюстгальтер, снять брючный ремень, одежду из синтетической или плотной ткани лучше совсем снять, во всяком случае, до пояса;

Напоить больного большим количеством воды, обязательно прохладной и лучше минеральной, можно добавить сахар и соли, на кончике чайной ложки;

Смочите лицо пострадавшего холодной водой, приложите холодную морскую ткань ко лбу и шее;

Намочите холодной водой любую ткань и похлопайте по груди, можно обливать всё тело водой не **теплее 20 °С**, либо, если пострадавший в сознании, принять прохладный душ – 18-20 °С;

Приложите к голове, под затылок и на лоб, холодный компресс, кусочки льда или холодную бутылку;

Обмахивайте пострадавшего частыми движениями;

Если началась непроизвольная рвота, обязательно освободите дыхательные пути пострадавшего от рвотных масс, не дайте захлебнуться, слегка поверните его на бок;

Тело можно опрыскивать холодной водой или обернуть мокрой простыней;

При замутнении сознания дайте больному понюхать пары раствора аммиака 10%;

При расстройстве дыхания смочите слегка ватку в нашатырном спирте (*он есть в любой автомобильной аптечке*) и осторожно поднесите несколько раз к его носу;

В экстренных случаях, при обмороке, остановке дыхания, не прощупывании пульса – не ждите медиков! Вспоминайте, чему учили вас в школе, и делайте искусственное дыхание пострадавшему и массаж сердца, пока не появятся дыхательные движения, сердечная деятельность – ориентируйтесь по пульсу;

Пахта или попросту обезжиренные сливки – хорошее средство, если нужна первая помощь при **солнечном ударе**. Рекомендуется пить их, по меньшей мере, ежедневно по 2-3 стакана, пока не пройдут полностью симптомы **солнечного удара**.

Врачи, как правило, после перенесенного человеком **солнечного удара** рекомендуют в течение нескольких дней соблюдать постельный режим. Это время необходимо, чтобы организм восстановил деятельность нервной системы, циркуляцию крови, ряд биохимических реакций. Данной рекомендацией пренебрегать не следует, иначе возрастет риск повторного состояния **удара**.

#### **Профилактика теплового и солнечного удара**

**Тепловой и солнечный удар** у детей и стариков возникает наиболее часто и стремительно. Их организм в силу возраста имеет физиологические особенности, собственно достаточно одного того, что у их организма несовершенна система внутренней терморегуляции. Подростки также относятся к категории групп риска, благодаря гормональной активности организма. Также сюда входят люди, к жаре непривычные, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, конечно, люди, которые злоупотребляют алкоголем.

Относясь к одной из групп риска, в особенности не стоит ждать, когда жара и **солнце ударят по здоровью**, причем в самом прямом смысле слова. **Профилактические** меры необходимо принимать **заранее**:

в **солнечную** жаркую погоду защищайте голову светлым, легким, легко проветриваемым головным убором (светлое, лучше отражает **солнечный свет**, а глаза защищайте темными очками);

избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые **солнечные лучи**. **Солнце** самое активное и опасное в период: с 12.00 до 16.00 либо с 10.00 до 17.00 - в приближенных к Экватору странах;

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;

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;

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;

носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей (лен, хлопок подходят идеально, которая не препятствует испарению пота);

не кушайте слишком плотно в жаркое время. Предпочтение отдавайте овощам и кисломолочным продуктам;

поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море лучше в день пить не меньше 3-х литров;

протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ;

при ощущении недомогания срочно обратитесь за помощью или сами предпримите возможные меры.

Предупредить **тепловые удары**, можно только создав нормальные условия быта и труда там, где вы работаете и живете: нормальная температура, вентиляция и влажность в помещениях, одежда по сезону – все это поможет вам снизить риск получить **солнечный и тепловой удар**.

Как избежать "**солнечных неприятностей**"? Несколько советов **родителям**.

Чтобы защитить собственного ребенка от негативных последствий **теплового или солнечного удара**, следует помнить ряд несложных правил:

1. Откажитесь от длительного пребывания под прямыми **солнечными лучами**: загар – удовольствие для взрослых, противопоказанное детям;

2. Если на улице слишком жарко, возможно, прогулку стоит отложить до вечера, когда температура воздуха немного упадет;

3. Ребенок должен находиться на улице в головном уборе из тонкой натуральной ткани, желательно, светлых тонов;

4. Совершая прогулку или отдыхая на пляже в жаркий день, пейте как можно больше прохладной, но не ледяной, воды, чтобы избежать спазма сосудов;

5. Взрослым необходимо постоянно следить за состоянием малыша, чтобы вовремя распознать симптомы **теплового или солнечного удара** и принять меры по защите детского организма от перегрева;

6. Если ребенку стало плохо, он побледнел или потерял сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью, и, ожидая приезда бригады "скорой помощи", окажите ему первую помощь.