



КАК УБЕРЕЧЬСЯ

ОТ ПЕРЕГРЕВАНИЙ

И **СОЛНЕЧНОГО УДАРА?**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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!



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

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 возникнуть 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.