

# Профилактика солнечного удара



**Солнечный удар** - это особая форма теплового удара, спровоцированная воздействием солнечных лучей.

Причиной поражения могут стать работа или длительное пребывание (прогулки, отдых) под палящим солнцем.

По тяжести течения различают три формы острого теплового удара: легкую, среднюю и тяжелую.

**При легкой форме** отмечаются головная боль, тошнота, учащение дыхания и пульса, расширение зрачков, появление влажности кожных покровов. Если в этот момент оказать пострадавшему помощь, то все явления вскоре пройдут.

**При средней форме** теплового удара у пострадавшего резко выражена адинамия, интенсивная головная боль сопровождается тошнотой и рвотой. Пульс и дыхание частые, кожные покровы гиперемированы, температура тела 39–40°C. Может наблюдаться кратковременная потеря сознания.

**Тяжелая форма** проявляется потерей сознания, коматозным состоянием, судорогами, психомоторным возбуждением, бредом, галлюцинациями. Дыхание частое, поверхностное, пульс учащенный – до 120 ударов в минуту. Тоны сердца глухие, кожа сухая, горячая или покрыта липким потом, повышение температуры до 42°C.

## Первая помощь при солнечном ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости - вызовите врача.

## Профилактика:

Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.

В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.

Обязательно наденьте головной убор.

Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/noccmp](https://vk.com/noccmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)