# Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

Установилась жаркая и солнечная погода, и есть вероятность при длительном пребывании на солнце получить солнечный удар или перегреться.

Итак, теория говорит нам, что солнечный или тепловой удар – это следствие перегрева организма, болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы.

Группу риска составляют: люди ослабленные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышением артериального давления , заболеваниями щитовидной железы , ожирением, пожилые и дети.

Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный.

**Чтобы предотвратить пагубные последствия долгого пребывания на солнце:**

- По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня
- Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.)
- Обязательно носите головной убор. Защищайте глаза темными очками.

- Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки , минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
- Используйте крема с солнцезащитным фактором.
- После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.
- Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

**Симптомы теплового удара:**

- нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда
- головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание ,иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение.
- сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознание.
- иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации.
- Характерный признак тяжелой степени перегревания — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!

**Первая помощь при солнечном и тепловом ударе:**

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное, не растеряться и делать все быстро и правильно! Необходимо:

- перенести пострадавшего в прохладное место, уложить на спину, приподняв немного ноги, освободить от одежды, обеспечить ему полный покой и достаточный доступ свежего воздуха.
- если человек в сознании, дать выпить крепкого чаю или холодной воды, лучше слегка подсоленной (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды).
- смочить голову холодной водой или положить на нее холодное влажное полотенце.

В тяжелых случаях пострадавшего можно обернуть простыней, смоченной в холодной воде, либо просто облить водой, но делать это следует осторожно и недолго (температура тела пострадавшего не должна быть ниже 38 градусов). Если есть возможность, на голову, паховые, подколенные и подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов, положить лед или бутылки с холодной водой.

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а к потерявшему сознание человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи», потому что такое состояние представляет реальную угрозу для жизни.