



Как правильно оказать помощь при солнечном ударе

Лето это время, когда каждый из нас старается больше времени проводить на открытом воздухе, больше гулять и, конечно, загорать. Теплые солнечные лучи, ласкающие кожу, и живописные уголки около водоемов располагают к тому, чтобы расслабиться, забыть о заботах и просто понежиться под лаковым ветерком.

Но нельзя забывать, что солнышко бывает не только ласковым, но и весьма опасным. **Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами запросто может привести к солнечным ожогам, а также к солнечному удару.** Это весьма тяжелое состояние, которое может иметь самые плачевные последствия в случае неправильного или

Правильная профилактика солнечного удара

Солнечным ударом называют расстройство функционирования головного мозга человека вследствие длительного воздействия солнечных лучей. Учитывая всю сложность ситуации и последствий, необходимо любой ценой стараться не допустить развития солнечного удара. Ведь не всегда рядом найдется человек, способный оказать правильную помощь и найти подмогу. Сама по себе профилактика солнечного удара это вовсе не сложное дело, необходимо только следовать нескольким простым советам:

- **Важно избегать воздействия прямых солнечных лучей.** Это необходимо помнить, как при выборе времени для прогулки, так и при организации поездки. Лучше всего выходить на улицу утром или после обеда, когда солнце находится низко и температура воздуха не настолько высока.
- **Помогают избежать солнечного удара и водные процедуры.** Если вы много времени проводите на открытом воздухе, то необходимо периодически купаться, например, под прохладным душем. Таким образом организм будет охлаждаться, что поможет защититься не только от солнечного, но и от теплового удара.
- **Необходимо беречь от воздействия прямых солнечных лучей голову.** Головной убор является обязательным аксессуаром в жаркую летнюю погоду. Кроме того, помогут легкие наряды из натуральных тканей.
- **Нельзя допускать обезвоживания.** Необходимо пить не менее 2-2,5 литров воды в день, при этом еда должна быть максимально легкой, желателен растительный, чтобы не перегружать организм, который много сил тратит на охлаждение и поддержание нормальной температуры.



Такие простые меры предосторожности помогут избежать солнечного и теплового удара и спасут от необходимости оказания первой помощи и неприятных последствий перегрева.

Симптомы солнечного удара

Если не были соблюдены меры предосторожности, или их оказалось недостаточно, и солнечный удар все-таки приключился, то необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему. Основы первой помощи при солнечном ударе, как и его симптомы, в самом начале лета необходимо изучить даже детям, так будет больше шансов спасти человека от серьезных последствий.

При солнечном ударе под воздействием тепла сосуды головного мозга расширяются и в них, соответственно, попадает больше крови. Это приводит к тому, что **губы и ногти у человека могут немного посинеть. Также обычно наблюдается учащение сердцебиения и затруднение дыхания, возможна отдышка и тошнота, а также расширение зрачков и нарушение координации движения.** В сложных ситуациях человек может потерять сознание, изредка наблюдаются даже судороги.



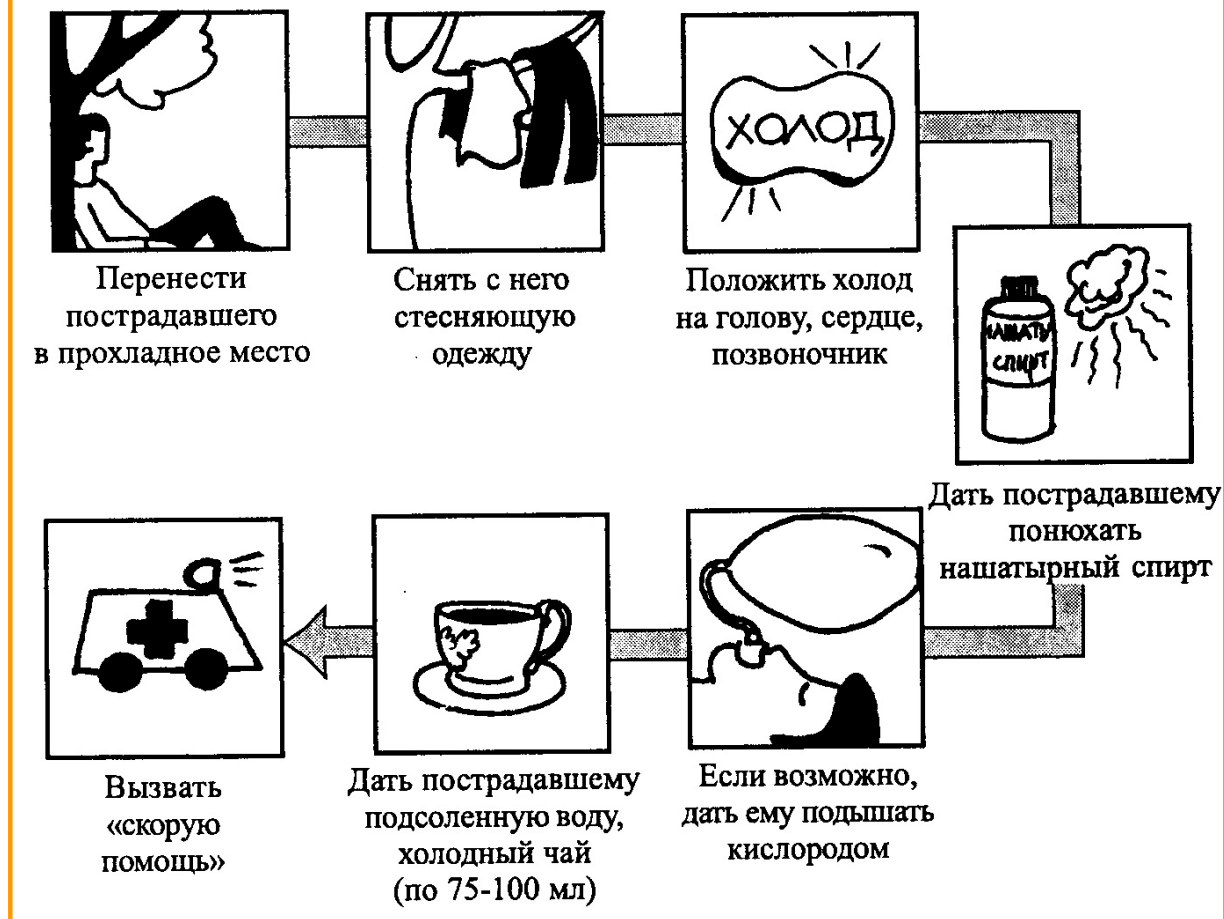
В большинстве случаев распознать солнечный удар несложно. Если подобные симптомы появляются неожиданно и на фоне длительного воздействия солнечных лучей, то, скорее всего, перед вами именно солнечный удар и необходимо переходить к оказанию первой помощи. Помните, последствия солнечного удара могут быть непредсказуемыми, и чем раньше вы начнете помогать пострадавшему, тем больше у него шансов выйти из этого состояния без существенных повреждений.

Первая помощь при солнечном ударе

Если вы видите, что у человека солнечный удар, **первым делом необходимо вызвать скорую помощь и только после этого начинать оказание первой помощи.** Пока скорая будет добираться до больного, а если вы находитесь далеко на пляже, то это может затянуться, необходимо сделать все возможное для облегчения его состояния.

Что же делать первым делом? **Пострадавшего обязательно необходимо перенести в тень,** это может быть помещение, например, магазина, или простой зонтик, даже под кусты. **Если человек в сознании, необходимо напоить его.** Обычно солнечный удар сопровождается перегревом, а перегрев обезвоживанием, поэтому обильное питье поможет облегчить состояние. Пригодится обычная простая вода, сок, компот, но только не спиртосодержащие напитки.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе



Для снижения температуры тела можно протереть пострадавшего влажной салфеткой или завернуть во влажную простыню, но только не сильно холодную. Легкий массаж рук и ног поможет восстановить кровообращение, поэтому его тоже можно сделать. Здесь не обязательно проявлять мастерство, будет достаточно энергичного поглаживания.

Что делать при солнечном ударе у ребенка

Достаточно часто солнечный и тепловой удар наблюдается у маленьких детей. Система терморегуляции у них пока не развита до конца, поэтому им гораздо труднее переносить высокие температуры. При температуре 25-27 градусов в солнечную погоду у ребенка уже может развиваться солнечный удар. Поэтому всем родителям очень важно знать, как помочь малышу в такой ситуации и спасти ему жизнь.

Иногда фиксируются ситуации, когда симптомы солнечного удара фиксируются не сразу после или во время пребывания на солнце, а спустя 6-8 часов после прогулки. В таких ситуациях часто появляется тошнота и недомогание, которые родители не связывают с воздействием солнца. Может также появиться головная боль и вялость, повыситься температура. В сложных ситуациях фиксировались даже галлюцинации. В таких случаях помощь необходимо оказывать немедленно, так как дорога каждая секунда. Оптимальный вариант помощи в данной ситуации – доставить пострадавшего ребенка в медучреждение как можно скорее.

Пока ребенок находится вне больницы необходимо перенести его в прохладное место и повернуть на бок, чтобы обеспечить беспрепятственный отход рвоты. Ребенка необходимо раздеть или просто ослабить одежду. В целом способы оказания первой помощи аналогичны взрослым – охладить и напоить.



Солнечный удар у детей редко проходит бесследно, рано или поздно его негативные последствия могут проявиться, поэтому в данной ситуации очень важно предотвратить возникновение проблемы, а не решить ее. **Детям нельзя находиться на улице без головных уборов, нельзя проводить на солнце много времени, нельзя гулять с 10 до 15 часов.** Загар на пляже также должен быть строго дозированным в зависимости от возраста и цвета кожи малыша. Лучшее место для прогулок с детьми летом – это берег реки или озера под тенью деревьев.

Чего нельзя делать при солнечном ударе

Не имеет никакого смысла оказание первой помощи пострадавшему, если он до сих пор находится под воздействием прямых солнечных лучей. Если рядом нет никакого укрытия или нет возможности перенести пострадавшего в силу его большого веса, можно постараться сделать навес из любых подручных материалов, одежды, веток и т.д. Это поможет создать хоть какую-то тень.

Пострадавшего нельзя закрывать в душном помещении. Ему необходим постоянный доступ кислорода, поэтому двери и окна должны быть открыты. Помогут вентиляторы или опахала из подручных материалов.

Очень важно постараться охладить пострадавшего, но ни в коем случае нельзя опускать его в ледяную или просто холодную воду. Это приведет к резкому сужению сосудов и росту нагрузки на сердце. Последствия такой нагрузки спрогнозировать трудно.

Обязательно надо стараться восполнить недостаток жидкости в организме, но только не при помощи алкогольных напитков. Употребление пива или другого подобного напитка в состоянии солнечного удара может усугубить симптомы, добавив к перегреву и отеку мозга еще и алкогольное токсическое поражение. Кстати, поить больного в бессознательном состоянии также нельзя.