

**Профилактика солнечного и теплового удара,**

**оказание первой медицинской помощи**

Тепловой удар и солнечный удар очень схожи по механизму развития. И то и другое – результат воздействия тепловой энергии на организм человека. Тепловой удар может развиться в разных ситуациях:

-Температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела;

-Температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжелую физическую работу;

-На тело и, особенно, голову человека оказывают воздействие прямые солнечные лучи (солнечный удар).

**Профилактика теплового и солнечного удара предусматривает рациональный режим:**

- Полуденные часы проводить в кондиционированном/прохладном помещении;

- Выходить на улицу, особенно для физической работы, следует только утром или вечером;

- Правильную одежду: она должна быть свободной и пропускать влагу;

- Непременно должна быть прикрыта от прямых солнечных лучей голова;

- Разумную диету: в жару предпочтительнее плотный ужин, но легкий обед, непременно нужно компенсировать потери жидкости на испарение. При физической работе в жару оптимально выпивать стакан воды через каждые четверть часа.

**Факторы влияющие на риск получения теплового/солнечного удара:**

- Длительное пребывание под прямыми лучами солнца – отдых, прогулки;

- Непокрытая головным убором голова;

- Алкоголь и плотный обед;

- Безветренная и влажная погода;

- Плотная влагонепроницаемая одежда;

- Лишний вес;

- Хронические заболевания сердца и нервной системы;

- Некоторые лекарства (например, мочегонные и транквилизаторы) повышают угрозу развития гипертермии.

**Признаки солнечного и теплового удара:**

Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно. 1.Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах;

2.Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42С;

3.Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой;

4.Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота, пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание, учащенное;

5.Нарушение сознания в легких случаях ограничивается заторможенностью, в средне тяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома.

**Первая помощь:**

1. Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову;



1. Нужно снять одежду, ослабить ремень и все стесняющие движения элементы;



1. Приложить к голове холодный компресс. Тело обтереть холодной водой, начиная с области сердца, или обернуть влажной простыней.



1. Если человек в сознании напоить прохладной водой. В случае потери сознания возбудить дыхание нашатырным спиртом и перевернуть пострадавшего на бок (при отсутствии нашатырного спирта, воспользоваться любым раздражающим средством – одеколон и тд.).



1. Вызвать скорую помощь,103.



**Заключение:**

Чтобы летние деньки приносили радость, а не создавали проблем, необходимо соблюдать профилактические меры:

* Не выходите на улицу без головного убора;
* Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей;
* Избегайте прямых солнечных лучей;
* Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам;
* Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая;
* Воздержитесь от алкоголя.

Эти простые меры помогут избежать не только тепловых и солнечных ударов, но и других распространенных летних проблем - пищевых отравлений, обезвоживания и несчастных случаев на воде.