**Солнечный и тепловой удар. Первая помощь. Профилактика.**

 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.

 Солнечный удар может поражать людей любого возраста и пола, но особенно опасен он для детей, пожилых и людей с некоторыми хроническими соматическими заболеваниями. Солнечный удар способен привести к нарушению кровообращения и нервной системы, вызывать недостаток кислорода в тканях организма. Иногда активируются воспалительные реакции в организме человека, из-за чего возникают сбои в работе печени, почек, сердца, легких.

 **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 градусов, артериальное давление падает, могут возникать 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.**

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

* 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.
* Расстегнуть одежду, ослабить брючный ремень и узел галстука.
* Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха (в помещении можно дополнительно использовать вентилятор).
* 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.
* 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

**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!**