# Консультация для родителей «Осторожно: солнечный удар!»

***Солнечный удар*** — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

**Солнечный удар** характеризуется приобретением телом тепла большего, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать должным образом. Нарушается не только потоотделение, но и кровообращение (сосуды расширяются, происходит «застаивание» крови в мозгу), накапливаются в тканях свободные радикалы. Последствия такого удара могут быть очень серьезными, угрожая даже остановкой сердца. Солнечный удар очень опасен по своей степени влияния, в первую очередь, на нервную систему.

Симптомы солнечного удара

Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, рвотой. В тяжелых случаях — комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

* Легкая степень:  
  — общая слабость;  
  — [головная боль](http://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html);  
  — тошнота;  
  — учащения пульса и дыхания;  
  — расширение зрачков.

**Меры:** вынести из зоны перегревания, оказать помощь. При тошноте и рвоте позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывание рвотной массой.

При средней степени:

* — резкая адинамия;  
  — сильная головная боль с тошнотой и рвотой;  
  — оглушенность;  
  — неуверенность движений;  
  — шаткая походка;  
  — временами обморочные состояния;  
  — учащение пульса и дыхания;  
  — кровотечение из носа  
  — повышение температуры тела до 39—40°C.

Тяжелая форма солнечного удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41—42°C, случаи внезапной смерти. Летальность 20—30%.

Условия для получения солнечного удара

**Риск получить солнечный удар увеличивается при следующих условиях:**

* — прямое воздействие солнечных лучей на голову;
* — повышенная влажность окружающей среды;
* — наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистой дистонии, порока сердца, гипертонической болезни, эндокринных расстройств, ожирения);
* — возраст до 1 года (особенно новорожденные) и люди пожилого возраста (у малышей естественная терморегуляция организма пока не достаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо);
* — избыточный вес тела;
* — курение;
* — алкогольная интоксикация;
* — нервное напряжение и стресс.

## Первая помощь при солнечном

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это пожилой человек или ребенок.

**Специалистами рекомендованы следующие меры помощи:**

* — Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение с достаточным кислородом и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей);
* — Обязательно положить пострадавшего;
* — Ноги следует приподнять, подложив под зону щиколоток любые вещи (например, сумку);
* — Освободить от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем);
* — Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой;
* — Смочить лицо холодной водой;
* — Намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20°С или принять ванную с прохладной водой (18 — 20°С));
* — Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок);
* — Обмахивать пострадавшего частыми движениями;
* — Освободить дыхательные пути от рвотных масс;
* — Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.
* — Дать понюхать пары нашатырного спирта (с ватки) или раствора аммиака 10% (при замутнении сознания);
* — Сделать искусственное дыхание и массаж сердца (до появления дыхательных движений, сердечной деятельности (ориентироваться по пульсу)).
* — Пахта (обезжиренные сливки) – еще одно эффективное средство первой помощи при солнечном ударе. Лучше пить по крайней мере по 2-3 стакана пахты ежедневно, пока полностью не пройдут симптомы солнечного удара.
* После перенесенного солнечного удара врачи, как правило, рекомендуют постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данной рекомендацией, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

## Профилактика солнечного удара

* — голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками;
* — избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
* — избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору — с 10.00 до 17.00;
* — вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами;
* — загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;
* — носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота;
* — в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
* — поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; около 3-х литров в день);
* — пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
* — время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
* — при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.

Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить головные уборы из светлого материала, который сильнее отражает солнечный свет.