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

****

**Что такое солнечный удар?**

Солнечным ударом называют острое болезненное состояние, возникающее по причине перегрева прямыми лучами солнца головы. В результате расширяются кровеносные сосуды мозга, к голове идет сильный приток крови, которая может «застаиваться» там. В некоторых случаях в мозгу возникают даже разрывы мелких кровеносных сосудов, что угрожает нарушениями периферической и центральной нервных систем человеческого организма.

Солнечный удар - это особая форма удара теплового. Солнечный удар говорит о том, что тело приобрело больше тепла, чем мог бы управлять организм, должным образом охлаждать органы и тело. В результате нарушается потоотделение, кровообращение, свободные радикалы накапливаются в тканях. Последствия такого удара способны быть весьма серьезными, и даже угрожающими остановкой сердца и летальным исходом пострадавшего.

**Причины солнечного удара**

Основные причины солнечного удара – солнечные лучи, нещадно палящие непокрытую голову, а также обнаженное тело. Способствуют солнечному удару: духота, безветренная погода, распитие спиртного, переедание. Категорически нельзя засыпать, когда вы загораете, если боитесь уснуть на солнце – попросите рядом отдыхающих людей разбудить вас.

**Риск заработать солнечный удар возрастает, если есть следующие условия:**

1. — прямое воздействие солнца на непокрытую голову;

2. — повышенная погодная влажность;

3. — наличие некоторых проблем со здоровьем, в частности: гипертонической болезни, вегетососудистой дистонии, эндокринных расстройств, порока сердца, ожирения;

4. — возрастные риски: дети до 1 года, в особенности новорожденные, и пожилые люди. Солнечный удар у детей и стариков наиболее вероятен и угрожающ, ведь у малышей еще не достаточно совершенная естественная терморегуляция организма, а у пожилых людей - она уже слабо функционирует;

5. — избыточный вес тела, ожирение;

6. — алкогольная интоксикация;

7. — курение;

8. — стресс, нервное напряжение.

**Признаки солнечного удара**

Общие признаки солнечного удара – это головокружение, жуткая головная боль, покрасневшее лицо. Затем темнеет в глазах, появляется тошнота, иногда даже рвота. Могут возникнуть такие признаки солнечного удара, как расстройства зрения и кровотечения из носа. Если не оказана первая помощь при солнечном ударе, пострадавший теряет сознание, пульс учащается, появляется одышка, нарушается деятельность сердца. В тяжелых случаях солнечный удар переходит в состояние комы, сопровождается ожогами кожи: покраснение, ожоговые пузыри и прочие признаки. Симптомы солнечного удара, так же как и теплового, усугубляются, если повышена влажность окружающей среды.

**Итак, признаки солнечного удара легкой степени - это:**

1. — головная боль;

2. — тошнота;

3. — общая слабость;

4. — учащения дыхания и пульса;

5. — расширение зрачков.

**Необходимые меры:** вынести/выйти из зоны перегрева, оказать помощь. Если есть тошнота и рвота, придать больному такое положение, чтобы он не захлёбывался рвотной массой.

**Симптомы солнечного удара средней степени - это:**

1. — сильные головные боли с тошнотой и рвотой;

2. — резкая адинамия;

3. — состояние оглушенности;

4. — шаткая походка;

5. — неуверенность движений;

6. — временами состояния обморока;

7. — учащение дыхания и пульса;

8. — кровотечение из носа;

9. — температура тела 38-40 °C.

**Солнечный удар, симптомы тяжелого состояния:**

Тяжелая форма развивается внезапно. Кожа лица гиперемирована, позже бледно-цианотичная. Возможны: изменения сознания от путанности сознания до комы, тонические и клонические судороги, бред, галлюцинации, непроизвольное выделение кала и мочи, повышение температуры до 41-42 °C, возможна внезапная смерть.

**• При солнечном ударе тяжелой формы и отсутствии срочной медицинской помощи летальность наступает в 20-30 % случаев.**

**Тепловой удар**

Тепловой удар – это острое болезненное состояние, возникающее при перегревании тела. Как результат, усиление процессов теплообразования при одновременном уменьшении или затруднении в организме теплоотдачи, что нарушает его жизненные функции.

Способствует перегреванию тела все, что, так или иначе может нарушить выделение пота и затруднить его испарение: влажность и высокая температура воздуха, переутомление, активная физическая работа в синтетической, кожаной или прорезиненной одежде, обезвоживание организма, длительные походы, прогулки в жаркую погоду, обильная еда.

Тепловой удар получить гораздо легче, чем солнечный: для него солнце не является обязательным условием, достаточно просто усиленно поработать в чрезмерно теплой одежде, не пропускающей воздух, или провести несколько часов в душном помещении, с плохой вентиляцией.

**Признаки теплового удара**

Общие признаки теплового удара – сонливость, головная боль, общая слабость, головокружение.

Если не предотвратить дальнейшего перегрева, лицо краснеет, повышается температура тела, вплоть до 40ºС, зачастую диспепсические расстройства – рвота, понос.

Если и дальше не устранить причины перегрева, у пострадавшего начинается бред, галлюцинации, затем больной теряет сознание, лицо белеет, кожа холодная и подчас синюшная, потоотделение повышается, нарушается сердечная деятельность, пульс слабый, но частый.

Пребывая в таком состоянии, больной может просто погибнуть, ему срочно необходима медицинская помощь.

**Первая помощь при солнечном ударе или тепловом**

Собственно первая помощь при солнечном ударе и тепловом в обоих случаях одинакова.

При появлении первых симптомов необходимо быстро отреагировать оказанием первой помощью пострадавшему. Не стоит забывать при этом, что это доврачебная помощь, и бригаду «скорой» лучше вызывать сразу же, так как человеку обычно сложно сориентироваться и правильно оценить степень тяжести состояния пострадавшего, в особенности, если солнечный удар у детей или пожилых людей.

**Общие правила первой помощи:**исключить влияние факторов перегрева - немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух, обязательно в тень, либо поместить его в прохладном, хорошо вентилируемом помещении, уложить с приподнятой головой, расстегнуть воротник, а лучше вообще до пояса раздеть. Положить на голову холодный компресс, опрыскивать тело холодной водой. Дать обильно попить прохладной воды. Хорошо поможет обычная настойка валерианы: на третью часть стакана воды 20 капель**.**

**Первая помощь при солнечном ударе:**

1. — Перенести или перевести пострадавшего в затененное место или прохладное помещение, где достаточно кислорода и нормальный уровень влажности. Желательно, чтобы пространство в ближайшем радиусе было открытым, без массового пребывания людей;

2. — В обязательном порядке пострадавшего нужно положить;

3. — Голову и ноги необходимо приподнять, подложив что-нибудь под шею и щиколотки, к примеру, сумку или свернутое полотенце;

4. — Освободить пострадавшего от верхней одежды, в особенности, сдавливающей грудь и шею, расстегнуть ворот, бюстгальтер, снять брючный ремень, одежду из синтетической или плотной ткани лучше совсем снять, во всяком случае, до пояса;

5. — Напоить больного большим количеством воды, обязательно прохладной и лучше минеральной, можно добавить сахар и соли, на кончике чайной ложечки;

6. — Смочите лицо пострадавшего холодной водой, приложите холодную моркую ткань ко лбу и шее;

7. — Намочите холодной водой любую ткань и похлопайте по груди, можно обливать всё тело водой не теплее 20 °С, либо, если пострадавший в состоянии, принять прохладный душ – 18-20 °С;

8. — Приложите к голове, под затылок и на лоб, холодный компресс, кусочки льда или холодную бутылку;

9. — Обмахивайте пострадавшего частыми движениями;

10. — Если началась непроизвольная рвота, обязательно освободите дыхательные пути пострадавшего от рвотных масс, не дайте захлебнуться, слегка поверните его на бок;

11. — Тело можно опрыскивать холодной водой или обернуть мокрой простыней;

12. — При замутнении сознания дайте больному понюхать пары раствора аммиака 10%;

13. - При расстройстве дыхания смочите слегка ватку в нашатырном спирте (он есть в любой автомобильной аптечке) и осторожно поднесите несколько раз к его носу;

14. — В экстренных случаях, при обмороке, остановке дыхания, не прощупывании пульса – не ждите медиков! Вспоминайте, чему учили вас в школе, и делайте искусственное дыхание пострадавшему и массаж сердца, пока не появятся дыхательные движения, сердечная деятельность – ориентируйтесь по пульсу;

15. — Пахта или попросту обезжиренные сливки – хорошее средство, если нужна первая помощь при солнечном ударе. Рекомендуется пить их, по меньшей мере, ежедневно по 2-3 стакана, пока не пройдут полностью симптомы солнечного удара.

Врачи, как правило, после перенесенного человеком солнечного удара рекомендуют в течение нескольких дней соблюдать постельный режим. Это время необходимо, чтобы организм восстановил деятельность нервной системы, циркуляцию крови, ряд биохимических реакций. Данной рекомендацией пренебрегать не следует, иначе возрастет риск повторного состояния удара.

**Профилактика теплового и солнечного удара**

Тепловой и солнечный удар у детей и стариков возникает наиболее часто и стремительно. Их организм в силу возраста имеет физиологические особенности, собственно достаточно одного того, что у их организма несовершенна система внутренней терморегуляции. Подростки также относятся к категории групп риска, благодаря гормональной активности организма. Также сюда входят люди, к жаре непривычные, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, конечно, люди, которые злоупотребляют алкоголем.

Относясь к одной из групп риска, в особенности не стоит ждать, когда жара и солнце ударят по здоровью, причем в самом прямом смысле слова. Профилактические меры необходимо принимать заранее:

1. — в солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым, легким, легко проветриваемым головным убором (светлое, лучше отражает солнечный свет), а глаза защищайте темными очками;

2. — избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12.00 до 16.00 либо с 10.00 до 17.00 - в приближенных к Экватору странах;

3. - избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте;

4. — не находитесь, долгое время на солнце, даже если вы на пляже под зонтом. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе;

5. — лучше не лежа загорать, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние. Не загорайте сразу после еды, выходить на солнце можно только через час;

6. — носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей (лен, хлопок подходят идеально), которая не препятствует испарению пота;

7. — не кушайте слишком плотно в жаркое время. Предпочтение отдавайте овощам и кисломолочным продуктам;

8. — поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море лучше в день пить не меньше 3-х литров;

9. — протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ;

10. — при ощущении недомогания срочно обратитесь за помощью или сами предпримите возможные меры.

Предупредить тепловые удары, можно только создав нормальные условия быта и труда там, где вы работаете и живете: нормальная температура, вентиляция и влажность в помещениях, одежда по сезону – все это поможет вам снизить риск получить солнечный и тепловой удар.