

Солнечный удар

Скорее на пляж, на дачу! Долой лишнюю одежду, пусть солнце впитывается каждой клеточкой. Но что-то тошнит, голова кружится, слабеют ноги... Это первые признаки 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Нельзя допускать обезвоживания. Необходимо пить не менее 2-2,5 литров воды в день, при этом еда должна быть максимально легкой, желательно растительной, 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.

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.