

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Солнечный удар определяется, как болезненное состояние, спровоцированное перегревом организма, в частности, головного мозга, из-за воздействия ультрафиолетовых лучей непосредственно на голову.

Симптомы солнечного удара

Признаки солнечного удара **легкой степени:**

слабость, ухудшение общего самочувствия;
сильные головные боли;
тошнота, которая нередко сопровождается рвотой;
учащенное сердцебиение, пульс и дыхание;
расширение зрачков.

Симптомы солнечного удара **средней тяжести:**

адинамия - снижение двигательной активности, шаткая походка;
головная боль, сопровождающаяся рвотой и тошнотой;
головокружение;
сухость во рту, постоянное чувство жажды;
полное отсутствие аппетита;
носовое кровотечение;
повышение температуры тела до отметки в 40 °С.



Тяжелая форма возникает внезапно, если своевременно не была оказана первая помощь.

В первую очередь изменяется оттенок кожных покровов, он приобретает бледно-цианотичный цвет. Ухудшается сознание, нередко наблюдаются галлюцинации. Нарушается двигательная активность частей тела и отдельных органов, что провоцирует появление судорог, непроизвольного выделения кала и мочи. Температура тела достигает отметки в 41 °С, что вызывает появление ряда осложнений. В 30% случаев наблюдается смертельный исход.

Профилактика недуга

Для того, чтобы избежать солнечного удара предпринимайте меры профилактики:

Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16).

Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени - с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени.

Следует избегать плотной и жирной пищи. Предпочтение следует отдать легким продуктам - фруктам, овощам, молокопродуктам.

Необходимо соблюдать питьевой режим - минимум 1,5-2 литра воды в сутки. Это нормализует тепловой обмен и позволит избежать перегрева.

При малейших признаках солнечного удара или перегрева немедленно стоит обратиться за помощью к окружающим или в медицинское учреждение.

