**Заметка 1**

**Солнечный удар**

**Солнечный удар** — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие интенсивного или продолжительного воздействия солнечного света на поверхность головы.

**Симптомы.**Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, [рвотой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0), повышением температуры тела (иногда выше 40 °С), нарушениями пульса, дыхания, судорогами, возбуждением и др. симптомами. В тяжелых случаях — комой и даже смертью. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

**Первая помощь.**Пострадавшего необходимо перенести в тень, сделать холодный компресс, использовать влажные обёртывания и т.п. В тяжелых случаях — [искусственное дыхание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

**Профилактика.**Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить лёгкие головные уборы из светлого материала, сильнее отражающего солнечный свет и такую же одежду, не мешающую испарению. Будет полезным уменьшить нагрузки и делать более частые перерывы во время работы и при передвижениях под солнечными лучами. Важно избегать переполнения желудка и питья алкоголя. Предупредительной мерой является обильное введение жидкости — 9-15 л в сутки.

# Тепловой удар

Тепловой удар – это серьезная проблема, требующая медицинской помощи.

## Общие сведения.

При подозрении на [тепловой удар](https://health.mail.ru/disease/teplovoi_udar/) пострадавшего необходимо немедленно доставить в ближайшую больницу. Тепловой удар необязательно возникает после физических нагрузок, достаточно просто высокой температуры окружающей среды и нехватки жидкости в организме. Больше всего тепловым ударам подвержены маленькие дети и пожилые люди.

## Причины

Обычно наше тело способно охлаждать себя до нужной температуры самостоятельно. Но в некоторых условиях (при очень высокой температуре воздуха, повышенной влажности или во время физической нагрузки) система охлаждения не справляется, и температура тела начинает сильно расти. Если в организм обезвоживается, нарушается выделение пота, температура тела повышается настолько, что наступает тепловой удар.

## Симптомы теплового удара

Возможно возникновение [головной боли](https://health.mail.ru/disease/golovnaya_bol/), головокружения, вялости и чувства усталости, тревожного возбуждения, дезориентации или спутанности сознания. В тяжелых случаях судороги, потеря сознания, галлюцинации. Возможен учащенный пульс, высокая температура тела, кожа становится сухой, горячей.

## Осложнения

- кома;

- возможен летальный исход.

## Первая помощь при тепловом ударе

Если вы подозреваете тепловой удар у кого-то, то необходимо вызвать скорую помощь.
До прибытия врача человека следует перенести в прохладное помещение, обрызгать его водой. Если пострадавший в сознании, заставить его выпить как можно больше жидкости.

## Что может сделать врач

Провести срочное лечение. При [потере сознания](https://health.mail.ru/disease/poterya_soznaniya/) врач может ввести пациенту соляной раствор внутривенно, что восстановит количество жидкости в организме.

## Профилактика тепловых ударов

В жаркое время года носите свободную легкую одежду светлых оттенков.

Ограничьте физическую активность при жаркой и влажной погоде. Желательно заниматься физической культурой или спортом в более прохладное время суток (утром, вечером).
Не забывайте пить больше жидкости до и после тренировки.

Ограничьте употребление [кофеина](https://health.mail.ru/drug/caffeine/) и газированных напитков, т.к. они могут способствовать выводу жидкости из организма.

Не пейте алкогольных напитков до и после тренировки, т.к. алкоголь также способствует выводу жидкости из организма.

Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу всех препаратов, которые вы принимаете. Возможно, они могут влиять на способность организма контролировать температуру тела и удерживать жидкость.

# Заметка 2

# Как уберечь детей от теплового удара?

Если ребенок летом гуляет на улице без панамки и пьет недостаточно жидкости, у него повышается риск получить тепловой удар. Последствия этого состояния бывают очень серьезными.

**Заболевание**

[**Тепловой удар**](https://health.mail.ru/disease/teplovoi_udar/)

Если на улице жарко, а ребенок много двигается, тепло одет или одет в синтетическую одежду, которая не пропускает воздух – выделяется много пота, наступает обезвоживание, тело перегревается, сосуды не охлаждаются и не справляются с функцией вывода тепла. Симптомы перегрева: [головная боль](https://health.mail.ru/disease/golovnaya_bol/), повышение температуры тела, головокружение, потеря сознания, судороги, рвота.

Чаще всего от теплового удара страдают дети до 5 лет, пожилые люди и люди, имеющие хронические заболевания.

Меры профилактики:

— не гулять под открытым солнцем с 11-17.00;

— во время прогулки поить ребенка водой;

— одежда тонкая, из натуральных тканей;

— обязательно надевать ребенку головной убор;

— не перекармливать ребенка, поскольку это лишняя нагрузка на организм, при этом выделяется еще больше тепла;

[**Признаки солнечного удара**](https://health.mail.ru/news/priznaki_solnechnogo_udara_1/)

— при первых признаках перегрева (красное лицо, заторможенность, повышение температуры, тошнота,[рвота](https://health.mail.ru/disease/rvota/)) немедленно вызвать скорую, а затем принимать меры: холодные компрессы, питье;

— при тепловом ударе нельзя перемещать ребенка под кондиционер, поскольку это может вызвать обратную реакцию – спазм сосудов. Необходимо переместить его в более прохладное помещение или же в тень, при этом растирать кожу, чтобы сосуды расширялись и отдавали тепло;

— если малыш во время прогулки находится в коляске, не накрывайте ее (в частности, марлей). Нарушается циркуляция воздуха и возникает «эффект микроволновки». Летом желательно использовать для прогулок легкую коляску или гулять вообще без коляски.

# Признаки солнечного удара

Жара оказывает негативное воздействие на здоровье человека, провоцируя развитие возможных хронических заболеваний. Медики рассказали, как отличить солнечный удар от других недомоганий, и как на него нужно реагировать.

**Заметка 3**

**Причины теплового и солнечного ударов:**

**Заболевание**

[**Тепловой удар**](https://health.mail.ru/disease/teplovoi_udar/)

— высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;

— интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;

— применение [миорелаксантов](https://health.mail.ru/drug/rubric/M03/)(анестезиологических препаратов), которые могут стать причиной гипертермического синдрома.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм.

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха. Хотя стоит заметить, что оба эти явления свойственны скорее теплому времени года.

**Признаки теплового и солнечного ударов:**

— головокружение;

[— головная боль](https://health.mail.ru/disease/golovnaya_bol/);

— учащенное сердцебиение;

— тошнота;

— холодный пот;

— покраснение кожных покровов лица;

— упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°С.

Не все люди в одинаковой степени подвержены опасности получить тепловой или солнечный удар. Существуют предрасполагающие факторы, которые способствуют этому.

**Факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам:**

— слишком большая масса тела;

— состояние повышенного психоэмоционального напряжения;

— слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;

— сердечнососудистые и эндокринные заболевания;

— проблемы неврологического характера;

— прием некоторых лекарственных средств;

— состояние алкогольного опьянения;

[— курение](https://health.mail.ru/disease/kurenie/).

**Течение теплового удара**

Обычно тепловой удар начинается внезапно, но иногда до его начала появляются некоторые неприятные симптомы в виде тянущих мышечных болей, ярко выраженного ощущения жажды и др. Затем пульс человека учащается, часто становится аритмичным, кожные покровы становятся неестественно сухими и горячими, артериальное давление понижается, появляется одышка. В тяжелых случаях температура тела повышается выше 40°С и становятся явными признаки того, что поражается нервная система, а именно: зрачки расширяются, мышечный тонус нарушается, появляются [судороги](https://health.mail.ru/disease/sudorogi/), может даже случиться непроизвольное мочеиспускание или дефекация. Достаточно часто тепловой удар протекает на фоне носовых кровотечений, рвоты, диареи, анурии (задержки выделения мочи).

**Возможные осложнения теплового удара**

Самый черный сценарий последствий [теплового удара –](https://health.mail.ru/disease/teplovoi_udar/) это нарушение диссеминированного внутрисосудистого свертывания, острая печеночная или почечная недостаточность. Осложнениями после удара могут стать проблемы с кровью, такие как тромбоцитопения, лейкоцитоз, гипофибриногенемия, а также с мочой — лейкоцитурия, протеинурия, цилиндрурия.

**Скорая помощь при тепловом или солнечном ударе**

Самое главное – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°С, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

**Профилактика теплового и солнечного ударов**

Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия [обезвоживания](https://health.mail.ru/disease/obezvojivanie/) являются: теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.

Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.

Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.