|  |
| --- |
| **Солнечный удар. Симптомы, профилактика и лечение** |

|  |
| --- |
| [http://modniyportal.ru/images/stories/thumbs/L2hvbWUvYy9jbDE2NTAyL21vZG5peXBvcnRhbC5ydS9wdWJsaWNfaHRtbC9pbWFnZXMvc3Rvcmllcy9zb2xudWRhci5qcGc=.jpg](http://modniyportal.ru/images/stories/solnudar.jpg)В жаркую безветренную погоду часто случаются **солнечный и тепловой удар**. Этому особенно подвержены дети и люди страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.Солнечный удар могут получить и здоровые люди, если они плохо переносят жару или занимаются тяжелой физической работой, например, на стройке или даче, а так же, любители быстрой ходьбы. Тепловой удар возможен, если вы носите темную или плотную одежду. Он может произойти и в закрытом помещении, если в нем душно, влажно и очень жарко. А вот [солнечный](http://modniyportal.ru/zdorove-zhenschinyi/solnechnyj-udar.html) может случится только когда лучи падают на голову.**Как распознать тепловой или солнечный удар?**Если удар легкий, движения становятся вялыми, кожа влажная, зрачки расширены, температура обычно нормальная, пульс и дыхание учащаются, появляется головная боль. При сильном тепловом или солнечном ударе человек может упасть в обморок. Возникает сильная головная боль с тошнотой и рвотой, усиленное потоотделение, температура 39-40 градусов. Могут появиться судороги, дыхание поверхностное учащенное. Пульс повышается до 140 ударов в минуту, а температура тела до 42 градусов. **Что делать при солнечном ударе?**Если солнечный удар настиг кого-то из близких людей, нужно делать следующее. Положите человека в тень, снимите стесняющую одежду. Обмахивайте его газетой, чтобы был поток воздуха. Если есть возможность, смачивайте его голову холодной водой. Дайте выпить воды, лучше подсоленной или чай. Если дыхание не ровное, похлопайте его по лицу или дайте понюхать нашатырный спирт, разотрите тело. Если дыхание прекратилось, то необходимо сделать искусственное.  После оказания первой помощи пострадавшего нужно доставить в больницу.**Профилактика теплового и солнечного удара.** В жаркую погоду нужно носить легкую, не стесняющую движения белую одежду. Надевайте головной убор или повязывайте голову светлой косынкой.  Перед длительной ходьбой на солнце не перегружайте желудок едой и не пейте вино. Нельзя спать на солнце. Пейте больше воды и старайтесь чаще принимать прохладный душ.  |