



**Осторожно!
Солнечный удар!**



Солнечный удар – болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы.

Это особая форма теплового удара.

Солнечный удар характеризуется приобретением телом тепла большего, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать должным образом. Нарушается не только потоотделение, но и кровообращение (сосуды расширяются, происходит «застаивание» крови в мозгу), накапливаются в тканях свободные радикалы. Последствия такого удара могут быть очень серьезными, угрожая даже остановкой сердца. Солнечный удар очень опасен по своей степени влияния, в первую очередь, на нервную систему.

Симптомы солнечного удара

Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, рвотой. В тяжелых случаях – комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

Легкая степень:

- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота;
- учащения пульса и дыхания;
- расширение зрачков.

Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь. При тошноте и рвоте позиционировать больного таким образом, чтобы избежать заклинивание рвотной массой.

При средней степени:

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- окупенность;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- кровотечение из носа
- повышение температуры тела до 39 – 40 °С.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ



Прохладный душ или ванна



Безрецептурные обезболивающие



Противовоспалительная мазь на основе гидрокортизона



Чистая вода для обильного питья



Сметана, кефир, простокваша



Прохладный отвар ромашки



Использовать средства на основе спирта



Использовать обычные моющие средства



Смазывать ожоги жирной косметикой или маслами



Выходить на солнце



Протыкать волдыри, срывать обгоревшую кожу

