



*Лето – прекрасное время года: пора отпусков, загородных прогулок, отдыха на природе. Отправляясь на дачу или пляж, многие люди дни напролет проводят под палящим солнцем, забывая, что оно может не только согреть, но и жестоко покарать тех, кто злоупотребляет его щедрыми лучами.*

### Какие опасности таит длительное пребывание на солнце?

*Излишнее нахождение на солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегреванием организма. В группе риска, в первую очередь, находятся дети и пожилые люди, а также лица, страдающие болезнями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (заболеваниями щитовидной железы, сахарным диабетом, ожирением и др.).*

*Причиной возникновения проблем со здоровьем служит нарушение терморегуляции. Температура тела зависит от соотношения процессов теплообразования в организме и отдачи тепла во внешнюю среду. При повышении температуры окружающей среды до 25–30 °С, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце отдача тепла затрудняется, что приводит к перегреванию организма. Этому способствуют также неподходящая одежда (синтетическая, темных тонов, излишне теплая), физические нагрузки, нарушение питьевого режима, а отсутствие головного убора делает возможным развитие солнечного удара.*



### Что же такое перегревание и солнечный удар?

*Перегревание – состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов (в том числе солнечного излучения) происходит повышение температуры тела, сопровождающееся патологическими изменениями различных функций организма.*

*Первыми симптомами перегревания являются: нарастающая слабость, ощущение усталости, сонливость, головная боль, жажда, покраснение и влажность кожи, учащение пульса и дыхания на фоне нормальной температуры тела.*

*По мере прогрессирования состояния у пострадавшего поднимается температура (до 39–40 °С), нарастает головная боль, появляются головокружение, шум в ушах, тошнота и рвота, усиливается потоотделение. Давление снижается, развивается слабость сердечной деятельности, дыхание урежается и становится неритмичным. Возможны кратковременная потеря сознания (обморок) и судороги.*

*Характерным признаком тяжелого состояния является прекращение потоотделения. Кожа становится сухой, дыхание – частым и поверхностным, пульс учащен, артериальное давление падает. Если не оказать человеку первую медицинскую помощь, может наступить кома со смертельным исходом.*



*Солнечный удар – это поражение центральной нервной системы (головного мозга) в результате воздействия прямых солнечных лучей на голову. Важно знать, что солнечный удар может проявляться не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6–8 часов.*

*Признаки солнечного удара: общее недомогание, чувство разбитости, повышение температуры тела, покраснение кожи лица, головная боль и головокружение, шум в ушах, «мелькание мошек» перед глазами. Могут быть тошнота и рвота, учащение пульса и дыхания, повышенное потоотделение, кровотечение из носа.*

*При более тяжёлом поражении появляется сильная головная боль, температура повышается до 40–41 °С, артериальное давление падает, могут возникать потеря сознания, нарушения дыхания и судороги.*

*В жаркую погоду на улице, в душном помещении или транспорте может случиться обморок и без предварительного перегревания или пребывания с непокрытой головой на солнце. Наступлению обморока обычно предшествует предобморочное состояние: слабость, головокружение, потемнение в глазах, онемение рук и ног. Нередко этим все и ограничивается, но бывает, что человек бледнеет, покрывается холодным потом, конечности холодеют и он теряет сознание.*

*Умение оказать первую помощь при обмороке, перегревании и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшего. Главное — не растеряться и делать все быстро и правильно.*

### Неотложная помощь при перегревании и солнечном ударе

- *Перенести пострадавшего в прохладное тенистое место и уложить на спину*, подложив под ноги валик из подручных материалов (к примеру, из свернутой в рулон одежды), для улучшения притока крови к голове.
- *Расстегнуть одежду, ослабить брючный ремень и узел галстука.*
- *Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха* (в помещении можно дополнительно использовать вентилятор).
- Если пострадавший в сознании — *дать выпить холодной воды* (по возможности, подсоленной из расчета 0,5 чайной ложки соли на 0,5 литра воды) *или крепкого холодного чая.*
- *Положить на голову холодный компресс* (мокрое полотенце) или смочить голову холодной водой. Если есть возможность - обернуть пострадавшего влажной простыней или осторожно облить его прохладной водой; приложить к голове, подмышечным, паховым и подколенным областям лед или бутылки с холодной водой.



*В более тяжелых случаях, когда пострадавший находится без сознания и имеются нарушения дыхания, необходимо проверить проходимость его дыхательных путей. Обнаружив, что язык запад, а во рту находятся рвотные массы, надо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта бинтом или носовым платком, накрученным на палец.*

*Если дыхание ослаблено или отсутствует – вызвать скорую помощь, а до ее прибытия проводить искусственное дыхание (при отсутствии пульса – и непрямой массаж сердца).*

При наличии нашатырного спирта, можно дать вдохнуть пострадавшему его пары, что поможет активизировать дыхательный центр.

**Для оказания квалифицированной медицинской помощи пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.** В зависимости от тяжести состояния, госпитализация может осуществляться в терапевтическое или реанимационное отделение больницы.

### Меры профилактики перегревания и солнечного удара



Чтобы не допустить перегревания организма достаточно соблюдать следующие рекомендации:

✦ **Избегайте длительного нахождения на солнце.** Старайтесь планировать свой день так, чтобы выходы на улицу приходились на ранние утренние либо вечерние часы, если же такой возможности нет – придерживайтесь теневой стороны улицы.

✦ **Перед выходом на улицу используйте специальные косметические средства** (кремы, гели, лосьоны), **содержащие солнцезащитные факторы.** Помните: чем выше степень защиты, обозначенная на флаконе солнцезащитного средства, тем более длительное время оно защищает кожу.

✦ Старайтесь **надевать легкую свободную одежду светлых тонов преимущественно из натуральных тканей.**

✦ Обязательно **носите головной убор.**

✦ **Соблюдайте питьевой режим,** берите с собой бутылку с водой. Оптимальным вариантом является использование негазированной питьевой воды, холодного несладкого чая, натурального морса. Употребление пакетированных соков и сладких газированных напитков не только не снижает, но и усиливает жажду.

✦ **В жару может оказаться полезной бутылка с водой и пульверизатором, из которой можно опрыскивать себе лицо и руки.**



**Собираясь загорать, не наносите на кожу декоративную косметику, кремы и спирто-содержащие лосьоны, которые могут вызвать фотосенсибилизацию кожи** (повысить ее чувствительность к солнечным ожогам, привести к образованию стойких пигментных пятен).



### ПОМНИТЕ!

**Пренебрежение правилами пребывания на солнце опасно для здоровья!**

Авторы:

Симоненко Т.И., заведующая отделением профилактики  
УЗ «4-я городская поликлиника»,

Редактор:

Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление:

Лагун А.В.

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
УЗ «4-я городская поликлиника»  
Городской Центр здоровья

## Как уберечься от перегреваний и солнечного удара



Минск