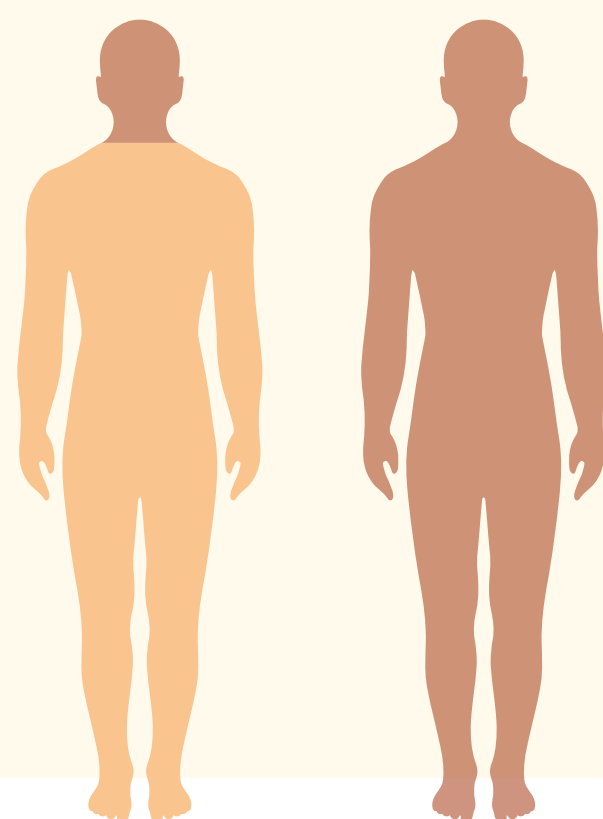


В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Солнечный удар – разновидность теплового удара, который наступает в результате воздействия солнечных лучей. При солнечном ударе перегревается голова, а не все тело, как при тепловом.



СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ



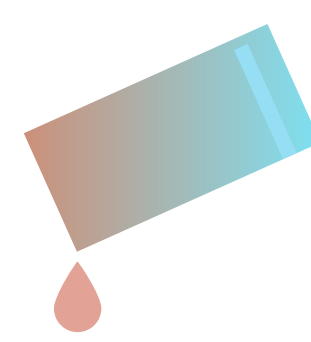
Пребывание на солнце в период с 11 до 16 часов



Отсутствие головного убора



Плотная одежда в жаркий день



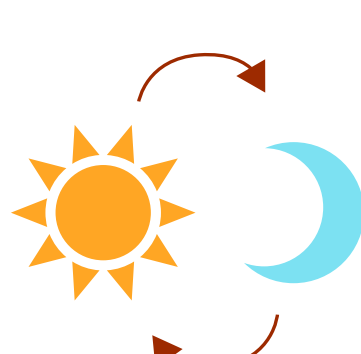
Недостаточное количество потребляемой жидкости



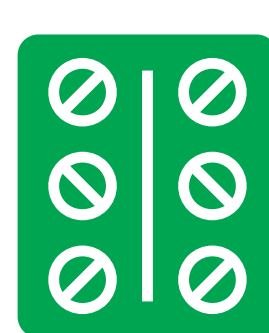
Физическая работа на солнце



Употребление алкоголя



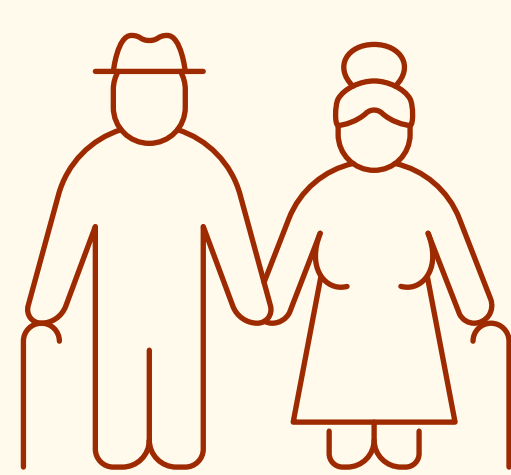
Нарушение режима сна



Прием ряда препаратов, в том числе диуретиков, антигистаминных, слабительных и т.д.

ДЛЯ КОГО ОСОБЕННО ОПАСЕН

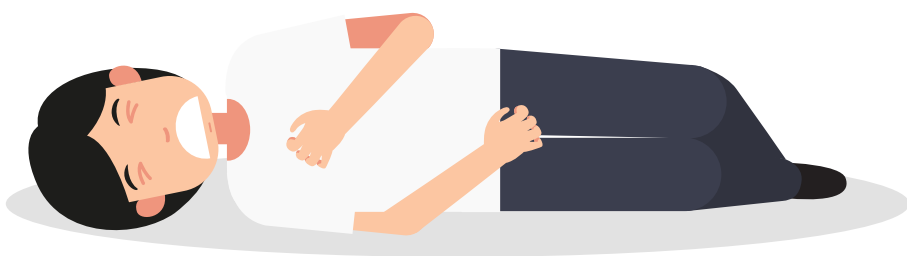
В группе повышенного риска находятся пожилые люди, беременные женщины, дети



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



Тошнота, рвота, сухость во рту



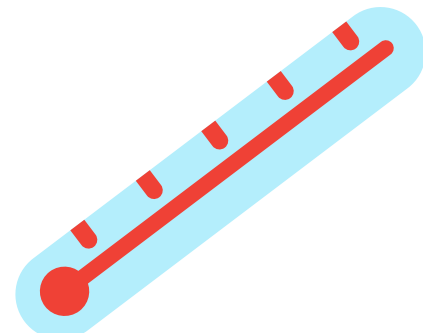
Слабость, потеря сознания, «мушки» перед глазами



Головная боль



«Скачки» артериального давления



Повышение температуры



Учащение пульса и дыхания

УГРОЗА ЖИЗНИ

В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВРОЛОГИЧЕСКИМ НАРУШЕНИЯМ, КРОВОИЗЛИЯНИЮ В МОЗГ, СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

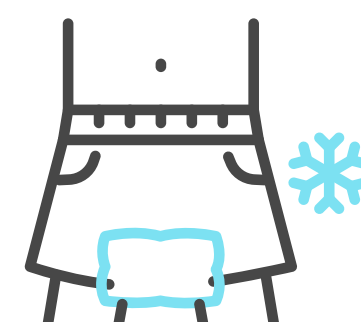
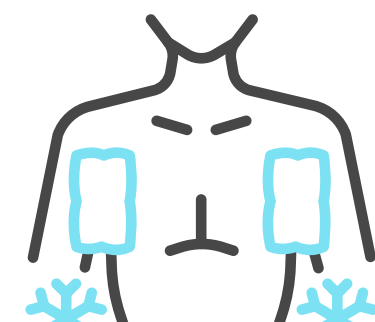
КАК ПОМОЧЬ?



Переместить пострадавшего в тень или прохладное место



Приложить лед (обязательно через ткань) или мокрые прохладные компрессы там, где проходят крупные сосуды: шея, подмышки, бедра.



Дать обильное питье (воду подсолить)



Обеспечить приток воздуха

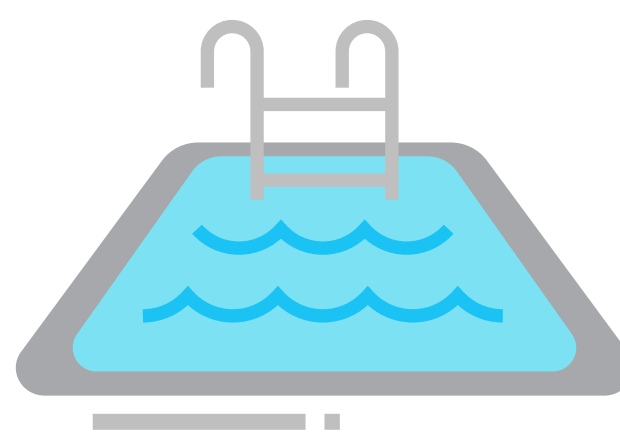


Положить с приподнятыми ногами

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ



Давать ледяное питье и делать очень холодные компрессы



Обливать пострадавшего водой, погружать в бассейн или водоем



Если человек потерял сознание, используйте нашатырный спирт. Если состояние не нормализуется, незамедлительно вызывайте скорую помощь. При солнечном ударе у ребенка или пожилого пациента вызывайте скорую в любом случае, даже если состояние пострадавшего кажется нормальным.

ПРОФИЛАКТИКА



Ношение головного убора



Чередование периодов пребывания на солнце и в тени



Соблюдение питьевого режима



Правильный режим питания (без переедания)



Периодические водные процедуры в течение дня