

Консультация для родителей:

«Профилактика солнечного и теплового удара».



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. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

Условия для получения солнечного удара:

- **прямое воздействие солнечных лучей на голову;**
- **повышенная влажность окружающей среды;**
- **возраст до 1 года (особенно новорожденные).**

Первая помощь при солнечном ударе

- ✓ Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение с достаточным кислородом и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей);
- ✓ Обязательно положить пострадавшего;
- ✓ Ноги следует приподнять, подложив под зону щиколоток любые вещи;
- ✓ Освободить от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем);
- ✓ Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой;
- ✓ Смочить лицо холодной водой;
- ✓ Намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20°C или принять ванную с прохладной водой (18 — 20°C));
- ✓ Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок);
- ✓ Обмахивать пострадавшего частыми движениями;
- ✓ Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.
- ✓ Дать понюхать пары нашатырного спирта (с ватки) или раствора аммиака 10% (при замутнении сознания);
- ✓ Сделать искусственное дыхание и массаж сердца (до появления дыхательных движений, сердечной деятельности (ориентироваться по пульсу)).

После перенесенного солнечного удара врачи, как правило, рекомендуют постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данной рекомендацией, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

Профилактика солнечного удара.

- ✓ голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками;
- ✓ избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- ✓ избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору — с 10.00 до 17.00;

- ✓ вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами;
- ✓ носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота;
- ✓ в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;

Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить головные уборы из светлого материала, который сильнее отражает солнечный свет.

Будьте внимательны и аккуратны при нахождении на прямых солнечных лучах!

Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре

Агафонова Нина Евгеньевна