Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



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. При повышении температуры окружающей среды до 25-30°С, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце отдача тепла затрудняется, что приводит к перегреванию организма. Также этому способствует неподходящая одежда (синтетическая, темных тонов, излишне теплая), физические нагрузки, нарушение питьевого режима, а отсутствие головного убора делает возможным развитие солнечного удара.

В жаркую погоду на улице, в душном помещении или транспорте может случиться обморок и без предварительного перегревания или пребывания с непокрытой головой на солнце.

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

- 1. 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.
 - 2. Расстегнуть одежду (при наличии ослабить ремень, узел галстука).
 - 3. Обеспечить полный покой и доступ свежего воздуха (в помещении можно

дополнительно использовать вентилятор).

- 4. 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.
- 5. 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 запал, 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.