

# Солнечный удар. Описание, симптомы, профилактика и первая помощь при солнечном ударе

## Содержание:

- [Общие сведения](#)
- [Симптомы солнечного удара](#)
- [Условия для получения солнечного удара](#)
- [Первая помощь при солнечном ударе](#)
- [Профилактика солнечного 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 охладить 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 захлебывание рвотной массой.

### При средней степени:

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

Тяжелая форма солнечного удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41—42°C, случаи внезапной смерти. Летальность 20—30%.

## **Условия для получения солнечного удара**

**Риск получить солнечный удар увеличивается при следующих условиях:**

- прямое воздействие солнечных лучей на голову;
- повышенная влажность окружающей среды;
- наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистой дистонии, порока сердца, гипертонической болезни, эндокринных расстройств, ожирения);
- возраст до 1 года (особенно новорожденные) и люди пожилого возраста (у малышей естественная терморегуляция организма пока не достаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо);
- избыточный вес тела;
- курение;
- алкогольная интоксикация;
- нервное напряжение и стресс.

## **Первая помощь при солнечном ударе**

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно

сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это



пожилой человек или ребенок,

### **Специалистами рекомендованы следующие меры помощи:**

- 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 (например, сумку);
- 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;
- Освободить дыхательные пути от рвотных масс;
- 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)).

— Пахта (обезжиренные сливки) – еще одно эффективное средство первой помощи при солнечном ударе. Лучше пить по крайней мере по 2-3 стакана пахты ежедневно, пока полностью не пройдут симптомы солнечного удара.

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;

— загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;

— 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;

— поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; около 3-х литров в день);

- пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.

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!**