**«Тепловой и солнечный удары:**

**признаки, скорая помощь, профилактика»**

В настоящее время состояние атмосферы нашей планеты изменилось и, к сожалению, не в лучшую сторону, а это неизбежно привело и к изменению погодных условий, которые все чаще характеризуются аномальными проявлениями. И совсем скоро мы снова услышим предупреждения о том, что в жаркий летний полдень лучше всего оставаться дома, употреблять как можно больше жидкости, а к старикам и детям относиться с особым вниманием, потому как именно они являются той группой риска, которая в большей степени подвержена опасности получить тепловой или солнечный удар. Каждый должен знать, что такое тепловой и солнечный удары уметь от него защититься, особенно, если вы – житель мегаполиса.

Тепловым ударом называется тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

**Признаки теплового и солнечного ударов:**

* головокружение;
* головная боль;
* учащенное сердцебиение;
* тошнота;
* холодный пот;
* покраснение кожных покровов лица;
* упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°С.

**Скорая помощь при тепловом или солнечном ударе**

Самое главное – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°С, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

**Профилактика теплового и солнечного ударов**

Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются:

* теневое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п.
* Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желательно избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу.
* Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желательно натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.

Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

**Берегите себя и будьте здоровы!**