

Рекомендации при солнечном ударе

Помощь при солнечном ударе

В группу риска, по словам специалистов, входят маленькие дети, подростки, пожилые люди, слишком худые или наоборот слишком полные, натуральные и крашенные блондинки, женщины после сорока, а так же люди с лысиной. У этих людей чаще на солнце происходит нарушение кровообращения.

Симптомы солнечного удара:

- первыми симптомами солнечного удара являются слабость, шум в ушах, тёмные круги перед глазами, головокружение, головная боль;
- потом учащается пульс и дыхание, падает давление, появляются сильные мышечные боли по всему телу.
- краснеет лицо, поднимается температура, могут начаться судороги, человек теряет сознание.

Первая помощь при солнечном ударе:

- если кто-то близок к обмороку, нужно расстегнуть на нём одежду, чтобы появилась возможность для свободного дыхания.
- под голову лежащего человека нужно что-то подложить, хотя бы одежду, полотенце или одеяло, сложенное валиком.
- на лоб, в область сердца следует положить полотенце или ткань, намоченную прохладной, но не ледяной водой. Лёд прикладывать нельзя, так как резкая смена температуры может вызвать спазмы сосудов и остановку сердца. При солнечном ударе нельзя человека обливать холодной водой ни из шланга, ни из ведра, нельзя купать в бассейне, ванне, реке, море;
- если человек в сознании, то нужно дать ему выпить минеральной воды без газа, обычной кипячёной воды с добавлением лимонного сока или сока лайма,

клюквенный морс, слабый мятный чай. Специалисты рекомендуют давать также раствор поваренной соли – 1 чайная ложка на стакан кипячёной остуженной воды;

- нельзя давать сладкие напитки, чай, кофе, колу, алкоголь;
- нельзя пытаться влить жидкость в рот человеку, если он без сознания, жидкость может попасть в дыхательное горло и человек задохнётся.
- при тошноте помогает чай из мяты, при рвоте, чтобы не было обезвоживания, дают аптечный препарат регидрон, который разводят в воде.

Профилактика солнечного удара

Всем, кто отправляется на прогулку или на пляж в жаркий день, нужно предварительно подумать о том, как обезопасить себя от солнечного удара:

- на даче работать следует только утром и вечером, надев на голову головной убор (шляпу, кепку, бейсболку и др.);
- выходя из дома в жару, не надевать обтягивающей одежды и одежды из синтетики. Тело должно свободно дышать, для этого подходит одежда из натуральных тканей.
- дома от духоты спасает кондиционер, если его нет, следует воспользоваться бабушкиными способами:
 - летом в жару окна следует занавешивать плотными шторами, в проёмы дверей вешать смоченные водой простыни, лучше махровые, они дольше сохраняют влагу;
 - рекомендуется расставить в квартире как можно больше ёмкостей с водой. Если есть возможность насыпать лёд, например, в тазик, и ставить возле места работы или отдыха, на расстояние примерно 1 метра;
- в жаркое время рекомендуется отказаться от мяса, жирного, копчёного, жаренного, сладкого. И больше есть растительной пищи – зелень, овощи, фрукты. Полезны так же молочнокислые продукты и домашний квас;
- душ в жару лучше помогает тёплый, ванны с добавлением лекарственных трав, той же мяты, помогают поддерживать тонус;

- заснуть поможет вечерняя ванна с добавлением небольшого количества отвара валерьянового корня.