**ОСТОРОЖНО-СОЛНЦЕ!**

        Лето - традиционное время отпусков, отдыха и укрепления здоровья. Именно в эту пору года особенно популярны солнце, воздух и вода, являющиеся замечательными природными целебными и закаливающими факторами. Но неумеренное пользование этими факторами опасно для здоровья человека.

         Такая опасность прежде всего связана с угрозой теплового перегрева и наступления теплового и солнечного ударов.
        Тепловой удар это остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды, следствие перегрева организма.
         При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, невозможность адекватной терморегуляции приводит к серьезным нарушениям.
         Перегревание или тепловой удар возникают при высокой температуре окружающей среды и усугубляются высокой влажностью. Перегревание может наступить в результате прямого воздействия солнечных лучей на голову -солнечный удар.
         Cолнечный удар определяют как патологический синдром, проявляющийся поражением центральной нервной системы при длительном воздействии прямых солнечных лучей на область головы.
         Симптомы солнечного удара: головная боль, общее недомогание, головокружение, чувство разбитости, тошнота, рвота.
         Объективно отмечается гиперемия лица (усиление притока крови), одышка, тахикардия, повышение температуры, обильное потоотделение.
         Иногда возможны носовые кровотечения, потеря сознания, возникновение судорожного синдрома.

            **У каких людей наиболее высок риск развития теплового удара?**

       Тепловой удар может получить любой человек, однако некоторые люди, ввиду их физиологических особенностей, подвержены большему риску получения теплового удара, чем остальные.
        Наибольшему риску теплового удара подвержены:
дети и лица пожилого возраста. У новорожденных терморегуляционные процессы развиты не в полной мере, поэтому у них возрастает риск получения теплового удара. . У пожилых людей, терморегуляция с возрастом ослабевает, что тоже приводит к повышению риска получения теплового удара. Также к группе риска получения теплового удара относятся беременные женщины;
лица с генетической предрасположенностью. Некоторые исследователи считают, что существуют люди с генетическими особенностями организма, которые повышают риск возникновения теплового удара (врожденное отсутствие потовых желез, системное наследственное заболевание муковисцидоз).
Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными  расстройствами, вегето- сосудистой дистонией.

**Причины возникновения теплового удара:**
          Основной причиной теплового удара является воздействие на организм высокой температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.
          Также тепловой удар может возникнуть в результате ношения теплой и синтетической одежды, которая мешает телу выделять тепло.
          Чрезмерное употребление алкоголя может стать причиной развития теплового удара, т.к. алкоголь нарушает терморегуляцию.
          Жаркая погода. Если вы не привыкли к действию на организм высоких температур, ограничьте вашу физическую активность, по крайней мере, на пару дней в случае, когда произошла резкая смена температурного режима. Тяжелая физическая нагрузка под открытым солнцем является серьезным фактором риска развития теплового удара.
         Некоторые лекарственные средства также повышают риск получения теплового удара. К средствам, повышающим риск теплового удара, относятся: вазоконстрикторы, диуретики, антидепрессанты и антипсихотические средства.

**Профилактика теплового удара**
        В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10 - 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.
Выход из помещения только в головном уборе.
Целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы.
Вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом.
Ограничение жирной и белковой пищи.
Запрещение спиртных напитков.
Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.
Нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов, как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.
       При воздействии на организм человека высокой температуры могут развиться тепловые судороги. Тепловые судороги являются предвестниками теплового удара.
       Первыми признаками тепловых судорог являются: обильное потоотделение, усталость, жажда, мышечные судороги в области живота, в ногах и руках. Для предотвращения первых признаков теплового удара, таких как мышечные судороги, рекомендуется пить больше жидкости, сочетать физическую нагрузку с отдыхом, работать в хорошо проветриваемом или кондиционированном помещении.
        Согласно статистике, в США от чрезмерно жаркой погоды умирает больше людей, чем от ураганов, молний, торнадо, наводнений и землетрясений, вместе взятых. Так что если вы подозреваете, что кому-то от жары может быть плохо, настаивайте на том, чтобы он посидел в тени. Дайте ему попить что-нибудь холодное, обрызгайте его холодной водой или оботрите влажным полотенцем. А еще лучше предотвращать беду: меньше находиться на солнце, почаще принимать холодный душ и пить побольше жидкости (без кофеина, спирта или большого количества сахара – они вызывают обезвоживание).

**Основные симптомы и признаки теплового удара:**
высокая температура тела (40 С и выше) является главным признаком теплового удара;
при тепловом ударе часто появляется жажда;
отсутствие потоотделения. При тепловом ударе, вызванном жаркой погодой, кожа становится горячей и сухой на ощупь. А при тепловом ударе, вызванном напряженной физической работой, кожа обычно влажная, липкая;
при тепловом ударе кожа зачастую краснеет;
учащенное дыхание также является частым признаком теплового удара;
при тепловом ударе резко повышается частота сердечных сокращений;
при тепловом ударе может развиться пульсирующая головная боль;
реже при тепловом ударе возникают такие симптомы, как: судороги, галлюцинации, потеря сознания.
        Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

        В результате теплового удара может развиться такое осложнение, как шок. Первыми признаками шока при тепловом ударе являются: слабый пульс (снижение артериального давления), посинение губ и ногтей, кожа становится холодной и влажной, потеря сознания.
Все эти изменения в организме ведут к развитию отека внутренних органов и мозга. Отек в свою очередь ведет к необратимым повреждениям внутренних органов и мозга и смерти.

**Степени теплового удара**
           Легкая степень:
общая слабость; головная боль; тошнота; учащения пульса и дыхания; расширение зрачков.
Меры: вынести из зоны перегревания, оказать доврачебную помощь.
           Средняя степень:
резкая адинамия; сильная головная боль с тошнотой и рвотой; оглушенность; неуверенность движений; шаткая походка; временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39 - 40 С.
         Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное (синюшное). Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, судороги, бред, галлюцинации, повышение температура тела до         41 – 42 С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 - 30%.

           **Перегрев легко возникает у детей до 1 года**
Излишнее укутывание, употребление одежды из синтетических тканей, длительная высокая температура окружающей среды, прямое действие солнечных лучей могут привести к перегреванию ребенка.
          Симптомы. У детей до одного года и младшего возраста симптомы теплового удара развиваются чаще и протекают тяжелей. Появляются покраснение, а затем бледность лица.
Ребенок возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей.
          Доврачебная помощь. Ребенка укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Прохладное питье часто, небольшими порциями.


           Профилактика теплового удара.
           В период жаркой погоды с повышенной влажностью:
прогулки в зеленой зоне, в <кружевной> тени в утренние часы (до 11 часов) и вечером после захода солнца;
одежда из хлопчатобумажных тканей, обязательная шапочка;
питание по возрасту. Детям до года введение нового прикорма нецелесообразно;
потребление жидкости в 1,5 - 2 раза больше обычного;
ежедневно прохладные ванны.

**Лечение теплового и солнечного ударов**
           Тепловой и солнечный удары требуют немедленного лечения, так как малейшее промедление может вызвать необратимые изменения в структурах головного мозга.

            Доврачебная помощь
           СРОЧНО! Устранить тепловое воздействие; удалить пострадавшего из зоны перегревания;
уложить на открытой площадке в тени, ноги приподнять; вдыхание паров нашатырного спирта с ватки; освободить от верхней одежды; смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем; положить на голову пузырь с холодной водой; охладить область крупных сосудов; частое опахивание; вызвать бригаду скорой помощи.
При наличии сознания напоить холодной водой.

**Первая помощь при тепловом ударе в домашних условиях.**

Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара, немедленно вызовите скорую помощь. Если у вас нет возможности вызвать неотложную медицинскую помощь, следует предпринять следующие меры:
1. Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара и находитесь на улице, немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение. Такими помещениями могут быть торговый центр, кинотеатр и т.д. При невозможности, найти другое прохладное затененное помещение. Важно максимально расслабиться.
2. Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.
3. В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.
4. Если есть возможность, примите прохладный душ или ванну.
5. Тепловой удар возникает не только в результате обезвоживания, но и в результате потери солей с потом. Поэтому при тепловом ударе рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли. И вообще, необходимо начать постоянно пить раствор от обезвоживания, например, Регедрон, чтобы восстановить минеральный баланс организма, или просто много воды.
6. При тепловом ударе ни в коем случае не пейте алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (чай, кофе), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.
7. Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.
8. Лук очень эффективен при солнечном ударе. Лучше даже натереть луковым соком ладони и подошвы ступней. В крайнем случае, хотя бы постарайтесь некоторое время понюхать нарезанный лук для снятия симптомов солнечного удара.
9. Во время солнечного удара лучше есть много водянистых фруктов и овощей таких, как: арбуз, огурец, ананасы, апельсины и т.д.
10.Пахта (обезжиренные сливки) – еще одно эффективное средство первой помощи при солнечном ударе. Рекомендуется пить по 2-3 стакана пахты ежедневно, пока полностью не пройдут симптомы солнечного удара.
11.Необходимо придерживаться диеты, исключив потребление углеводов и  отдав предпочтение продуктам, богатыми клетчаткой и калием.

**ПОМНИТЕ!**
**Тепловой удар – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.**
**1. Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.**
**2. При возможности, установите в доме кондиционер.**
**3. Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.**
**4. Прежде чем употреблять какие-либо лекарственные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.**
**5. Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.**
**6. Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.**
**7. Следите за детьми и не разрешайте им играть в жаркую погоду под открытым солнцем**

**Департамент по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций Ростовской области желает безопасного отдыха и обращается ко всем жителям Донского края.**

          Планируя активно пользоваться благами летнего периода (пребывание на Солнце, купание в море, туристические пешие прогулки, поездки, участие в спортивных соревнованиях и играх и др.) непременно посоветуйтесь со своим лечащим врачом и уточните ограничения, которые вам надлежит соблюдать. В частности, не забудьте спросить у врача, какие изменения следует внести в режим и дозировки принимаемых лекарств. И находясь на пляже, пикнике имейте при себе переносную аптечку, а в ней (помимо обычно принимаемых лекарств): термометр медицинский, термометр для воды, ножницы, стерильные салфетки, иод, спирт, зеленку, бактерицидный крем, вазелин, бактерицидные пластыри, нашатырный спирт, ватные тампоны, портативный прибор для измерения давления крови.
          У больных сахарным диабетом в аптечке должны также быть индивидуальный глюкометр, таблетки глюкозы, а у склонных к резким падениям уровня глюкозы в крови – препарат глюкобай.
          Спутники больного сахарным диабетом должны быть осведомлены о его заболевании, симптомах гипогликемических состояний и неотложной помощи при них.
          И не забудьте иметь при себе мобильный телефон, позволяющий при необходимости воспользоваться им для вызова скорой медицинской помощи.
          Соблюдая эти простые рекомендации вы избавите себя от вредного действия жары и солнечной радиации и сможете насладиться благами лета без ущерба для своего здоровья.
                                                                              Солнце будет вашим другом!