|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Профилактика теплового и солнечного ударов** | [PDF](http://cempros.ru/index.php?view=article&catid=3:newsflash&id=145:2012-07-02-13-57-30&format=pdf&option=com_content&Itemid=1) | [Печать](http://cempros.ru/index.php?view=article&catid=3:newsflash&id=145:2012-07-02-13-57-30&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=1) | [E-mail](http://cempros.ru/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=2798a3bee81386f4daa3d28f315bb5262b559191) |

|  |
| --- |
| Жаркое лето – самое время для активного отдыха. Однако, выезжая на природу, необходимо помнить о главных опасностях летнего сезона - солнечных и тепловых ударах. Солнечный удар - это болезненное состояние, которое возникает вследствие перегрева головы прямыми солнечными лучами. При этом происходит расширение сосудов мозга и сильный приток крови к голове.  Причиной солнечного удара может стать непокрытая голова под палящими солнечными лучами, духота, переедание и распитие спиртных напитков в жару. Признаками теплового и солнечного удара являются: вялость, разбитость, тошнота, головокружение, судороги, обмороки. Вероятность получить тепловой удар возрастает, если человек находится в душном, плохо проветриваемом помещении с повышенной влажностью и одет в одежду, которая препятствует потоотделению и нарушает терморегуляцию. Риск возникновения перегревания повышен, прежде всего, у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), неврологическими болезнями (вегето-сосудистая дистония, вертебро-базиллярная недостаточность, дисциркуляторная энцефалопатия) и у детей, особенно в возрасте до 1 года.  В целях предотвращения теплового и солнечного ударов рекомендуется соблюдать следующие правила:  - 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;  - не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;  - одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, по возможности носить головной убор;  - ограничение жирной и белковой пищи;  - питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;  - прием алкоголя в жару ускоряет наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма;  - нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.  Когда теплового или солнечного удара избежать не удалось, пострадавшего необходимо уложить в тени, на сквозняке. К голове, а также к боковой поверхности тела, в подмышечные и паховые области приложить холод, а также периодически обтирать тело пострадавшего прохладной водой. Пострадавшего следует поить слабым чаем или минеральной водой комнатной температуры. В случае если у пострадавшего появилась рвота, судороги и человек потерял сознание, необходимо вызвать бригаду «Скорой помощи». |