

Консультация для родителей

«Солнечный и тепловой удар»

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР - ПЕРЕГРЕВАНИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ И ПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ НА ГОЛОВУ.

ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА:

- Повышение температуры тела.
- Покраснение кожного покрова.
- Усиление потоотделения.
- Учащение пульса и дыхания.
- Головная боль, слабость.
- Шум в ушах.
- Тошнота, рвота.

При продолжительном воздействии тепла может быть повышение температуры до 40° С, потеря сознания, судороги.

Нередко ожоги кожи I и II степени.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

1. Пострадавшего следует немедленно уложить с приподнятым головным концом в тенистом месте или прохладном помещении.
2. С пострадавшего нужно снять одежду, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.
3. На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
4. При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
5. Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
6. Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
7. Давать пострадавшему обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).

ПРОФИЛАКТИКА:

- В жаркие солнечные дни следует носить легкую одежду, которая не должна препятствовать испарению пота.

- Голову защищать легким, светлым головным убором или зонтом. В жаркую погоду головной убор смачивать водой.
- Рекомендуется глаза защищать темными очками.
- В жаркую погоду необходимо регулярно принимать прохладное (не холодное) питье. Жажду предпочтительно утолять, используя подсоленную воду или воду с лимоном, зеленый чай, сок.
- Запрещается употреблять кофе, пиво для утоления жажды.
- При приеме солнечных ванн в горизонтальном положении голова должна быть чуть приподнята, лицо накрыто шляпой или полотенцем.
- Нельзя играть на открытом солнце в футбол, волейбол и другие подвижные игры. При активных движениях опасность получить солнечный удар возрастает.
- Необходимо избегать длительной работы или пребывания на солнцепеке.

ТЕПЛОВОЙ УДАР - ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ОБЩИМ РЕЗКИМ ПЕРЕГРЕВАНИЕМ ОРГАНИЗМА В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ ТЕПЛОВЫХ ФАКТОРОВ.

Причины - нарушение терморегуляции, возникающее под влиянием поступления избыточного тепла из окружающей среды.

ПЕРЕГРЕВАНИЮ ОРГАНИЗМА СПОСОБСТВУЮТ УСЛОВИЯ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ ТЕПЛООТДАЧУ:

- Высокая влажность и неподвижность воздуха.
- Физическое напряжение.
- Усиленное питание.
- Длительное ношение одежды из синтетической, кожаной или прорезиненной ткани в условиях повышенной температуры окружающей среды.
- Недостаточный прием внутрь жидкости.
- Чаще и легче подвергаются перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, эндокринными нарушениями, сосудисто-вегетативными дистониями.

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА:

- Повышение температуры тела.
- Покраснение кожного покрова.
- Усиление потоотделения.
- Учащение пульса и дыхания.
- Головная боль, головокружение, слабость, разбитость.
- Пошатывание при ходьбе.
- Сонливость, зевота.
- Шум в ушах.
- Тошнота, рвота.
- При продолжительном воздействии тепла может быть повышение температуры до 40° С, потеря сознания, судороги.
- Дыхание учащенное, поверхностное.
- Иногда кровотечение из носа.
- В тяжелых случаях потеря сознания.

ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ:

1. Пострадавшего следует немедленно поместить в тенистое место или прохладное помещение.
2. С пострадавшего снять одежду, уложить пострадавшего на спину, приподняв голову (подложить под голову валик из скатанной одежды), тело протирать прохладной водой или обернуть во влажные простыни или полотенца.
3. На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
4. При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
5. Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
6. Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
7. При сохранении сознания давать обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
8. При потере сознания использовать нашатырный спирт.
9. При расстройствах дыхания и ослаблении сердечной деятельности применяют искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, необходимое медикаментозное лечение.