

# Як уникнути сонячного і теплового удару

**Перегрівання організму** - одна з найсерйозніших проблем, які можуть виникнути в жарку пору року. При високій температурі повітря ви можете постраждати від теплового або сонячного удару.

Симптоми у них майже однакові, але сонячний удар набагато небезпечніше - він супроводжується дуже високою температурою, після нього організм потребує більш тривалого відновлення.

Тепловий удар виникає при тривалому перебуванні на спеці (у тому числі і в закритому приміщенні), сонячний ж може бути викликаний перебуванням під прямими променями сонця. Результат - порушення природної терморегуляції нашого тіла.

Якщо температура повітря на вулиці перевищує 40 градусів Цельсія, людина через деякий час після виходу з будинку відчуває нездужання. При недотриманні розумних правил обережності нездужання може обернутися більш серйозними наслідками.

**Отже, що ж має насторожити? Перші ознаки** теплового і сонячного удару – слабкість, нудота, блювота, сильна безпричинна головний біль, запаморочення без видимих причин, почастищення ритму серцевих скорочень, прискорене поверхнєве дихання, задишка, спазми мускулатури (іноді - дуже болючі), припинення або різке зменшення потовиділення, різке підвищення температури, блідість і сухість шкіри, розширення зіниць, непритомність; можливі марення і галюцинації. Постарайтеся запам'ятати перераховані вище симптоми, щоб відразу ж звернути увагу на погіршення самопочуття в літню спеку і швидко звернутися за допомогою.

Тепловий або сонячний удар може виникнути у будь-якої людини, навіть абсолютно здорової, після тривалого впливу прямих променів сонця або високої температури навколишнього середовища. Більш чутливі до цих чинників люди, які страждають на цукровий діабет, серцево-судинними захворюваннями, шкірними недугами, алкоголізмом, а також приймають деякі сильнодіючі медикаменти. Ймовірність теплового або сонячного удару підвищується при регулярному зловживанні алкогольними напоями, регулярного тривалого впливу високої температури (наприклад, при роботі у

важких умовах), занадто інтенсивному навантаженні під час спортивних тренувань, недостатньому споживанні рідини в спекотні дні, гіпергідроз (занадто рясному потовиділенні), деяких порушеннях обміну речовин. До групи ризику також потрапляють люди похилого віку, діти, вагітні.

**Що ж робити, якщо незважаючи на всі вжиті заходи обережності ви все ж погано себе відчували?** При виникненні перших симптомів неблагополуччя (зазвичай це нудота, запаморочення, деяке порушення координації рухів) негайно перемістися в тінь або зайдіть в магазин, обладнаний кондиціонерами. Негайно випийте склянку холодної негазованої води дрібними ковтками, прийміть зручну позу, відпочиньте протягом 10 - 15 хвилин. Добравшись до дому, відкладіть всі заплановані справи і дотримуйтесь щадний режим до кінця дня. Зазвичай цих заходів виявляється досить для запобігання важких наслідків.

**Якщо ознаки теплового удару не зникають,** обітріть шкіру губкою, змоченою в холодній воді, полийте водою голову. Розстебніть або зніміть предмети одягу, що щільно прилягають до тіла, звільніть ремінь. Випийте дрібними ковтками 1 - 2 склянки холодної мінеральної води без газу або розчин «Регідрону» (його можна замінити іншим аналогічним препаратом). Таким чином ви уникнете прогресування зневоднення.

При погіршенні стану якомога швидше зверніться до лікаря. Зволікати не можна - при перегріванні в першу чергу страждає головний мозок, а також центральна нервова система. Це може привести до дуже тяжких наслідків.

У деяких людей тепловий і сонячний удар викликає **шоковий стан**. Наповненість пульсу зменшується, знижується артеріальний тиск, губи та нігті набувають характерний синеватий відтінок. Шкіра стає вологою і прохолодною, можлива втрата свідомості, набряк внутрішніх органів і головного мозку. Це дуже небезпечний стан, що вимагає негайного переміщення хворого у відділення інтенсивної терапії.

Якщо ж людина втратила свідомість, то потрібно постаратися привести її до тями. Часто сонячний удар такої сили супроводжується блювотним рефлексом, тому людину потрібно перевернути на бік.

## ***Чого не можна робити при сонячному опіку та сонячному ударі.***

Не намагайтеся напоїти потерпілого у несвідомому стані.

Не занурюйте потерпілого в холодну ванну (це велике навантаження на серце).

Не змащуйте постраждалих від сонячного опіку ділянки шкіри спиртовмісними засобами, оскільки вони додатково ушкоджують шкіру і ускладнюють загоєння.

Не застосовуйте на постраждалих частинах тіла речовин на жировій основі (вазелін або інші густі мазі, а також різні олії: обліпихова, соняшникова і т.д.), оскільки вони ускладнюють виділення тепла і поту і, відповідно, ускладнюють загоєння опіку.

Не застосовуйте для лікування сонячного опіку у дітей спреї та мазі, що містять бензокаїн (анестезин), який може викликати роздратування і алергічну реакцію на шкірі дитини.

Не кладіть лід або воду з льодом.

Не вскривайте бульбашки на шкірі в місцях опіків. На бульбашки, що самостійно розкрилися можна нанести мазь з антибіотиком (ерітроміцинова, тетрациклінова тощо) і зверху покласти стерильну, марлеву серветку. За відсутності серветки можна скористатися чистою прасованою носовою хусткою.

***Для запобігання теплового і сонячного удару*** під час спеки потрібно менше з'являтися на сонці і менше пересуватися. Варто намагатися робити всі важливі справи або вранці, або ввечері, коли спека спадає. Уникайте надмірних фізичних навантажень. Щоб уникнути сонячного удару, тримайтеся тіньової сторони під час прогулянок. Обов'язково носіть легкі головні убори з натурального матеріалу, одяг бажано світлого кольору, з натуральних, легких тканин, вільного крою. Уникайте облягаючих фігуру речей з щільної тканини. Для захисту від прямих сонячних променів використовуйте парео, повітряні шарфи, накидки, парасольки з легких тканин. Користуйтеся сонцезахисними кремами. У квартирі потрібно закрити вікна шторами, щоб сонячні промені якомога менше потрапляли в кімнату. Двері між кімнатами закривати не можна. Стежте за водним балансом вашого організму. Пийте не менше 2,5 л води на день, їжте соковиті фрукти і овочі в свіжому вигляді. Нехай у вашому раціоні присутні нежирні кисломолочні продукти, натуральні соки, мінеральна вода. При відсутності протипоказань бажано дотримуватися збалансованої дієти з обмеженою кількістю вуглеводів і

переважанням продуктів, багатих калієм і нерозчинної клітковиною. Відмовтеся від алкоголю і сигарет, зменшіть інтенсивність спортивних тренувань (або ж відвідайте спортзал з кліматичним контролем). Каву і алкоголь теж не варто вживати в особливо жарку пору, адже їх вплив на серцево-судинну систему може плачевно позначитися на тлі спеки.

***Якщо ви постійно приймаєте які-небудь лікарські препарати*** за призначенням лікаря - після настання спекотної погоди обов'язково відвідайте вашого доктора, щоб уточнити дозування ліків і при необхідності скоригувати її, змінити час прийому, можливо - підібрати інші медикаменти. Деякі ліки збільшують чутливість організму до підвищення температури навколишнього середовища, зменшують потовиділення і підвищують ризик перегрівання.

***Бережіть ваших рідних і близьких. Частіше телефонуйте їм, питайте, як вони переносять літню спеку.***

***Пам'ятайте! Своєчасне втручання лікарів допоможе запобігти важкі наслідки.***