**Солнечный удар. Описание, симптомы, профилактика и первая помощь при солнечном ударе**

***[](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/solnechny_udar/solnechnyy_udar_index.jpg)***

***Солнечный удар*** — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

**Солнечный удар** характеризуется приобретением телом тепла большего, чем то, которым организм в состоянии управлять и охлаждать должным образом. Нарушается не только потоотделение, но и кровообращение (сосуды расширяются, происходит «застаивание» крови в мозгу), накапливаются в тканях свободные радикалы. Последствия такого удара могут быть очень серьезными, угрожая даже остановкой сердца. Солнечный удар очень опасен по своей степени влияния, в первую очередь, на нервную систему.

## Симптомы солнечного удара

Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, рвотой. В тяжелых случаях — комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

Легкая степень:  
— общая слабость;  
— [головная боль](http://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html);  
— [тошнота](http://medicina.dobro-est.com/toshnota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-toshnotyi.html);  
— учащения пульса и дыхания;  
— расширение зрачков.

**Меры:** вынести из зоны перегревания, оказать помощь. При тошноте и рвоте позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывание рвотной массой.

При средней степени:

— резкая адинамия;  
— сильная головная боль с [тошнотой](http://medicina.dobro-est.com/toshnota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-toshnotyi.html) и рвотой;  
— оглушенность;  
— неуверенность движений, [головокружение](http://medicina.dobro-est.com/golovokruzhenie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-golovokruzheniya.html);  
— шаткая походка;  
— временами обморочные состояния;  
— учащение пульса и дыхания;  
— кровотечение из носа  
— [повышение температуры тела до 39—40°C](http://medicina.dobro-est.com/povyishennaya-i-vyisokaya-temperatura-tela-37-38-39-40-s.html).

Тяжелая форма солнечного удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41—42°C, случаи внезапной смерти. Летальность 20—30%.

## Условия для получения солнечного удара

**Риск получить солнечный удар увеличивается при следующих условиях:**

**[](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/solnechny_udar/solnechnyy_udar_usloviya.jpg)**

— прямое воздействие солнечных лучей на голову;

— повышенная влажность окружающей среды;

— наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистой дистонии, порока сердца, гипертонической болезни, эндокринных расстройств, ожирения);

— возраст до 1 года (особенно новорожденные) и люди пожилого возраста (у малышей естественная терморегуляция организма пока не достаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо);

— избыточный вес тела;

— курение;

— алкогольная интоксикация;

— нервное напряжение и стресс.

## Первая помощь при солнечном ударе[Первая помощь при солнечном ударе](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/solnechny_udar/solnechnyy_udar_pomosch.jpg)

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это пожилой человек или ребенок.

**Специалистами рекомендованы следующие меры помощи:**

— Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение с достаточным кислородом и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей);

— Обязательно положить пострадавшего;

— Ноги следует приподнять, подложив под зону щиколоток любые вещи (например, сумку);

— Освободить от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем);

— Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой;

— Смочить лицо холодной водой;

— Намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20°С или принять ванную с прохладной водой (18 — 20°С));

— Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок);

— Обмахивать пострадавшего частыми движениями;

— Освободить дыхательные пути от рвотных масс;

— Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.

— Дать понюхать пары нашатырного спирта (с ватки) или раствора аммиака 10% (при замутнении сознания);

— Сделать искусственное дыхание и массаж сердца (до появления дыхательных движений, сердечной деятельности (ориентироваться по пульсу)).

— Пахта (обезжиренные сливки) – еще одно эффективное средство первой помощи при солнечном ударе. Лучше пить по крайней мере по 2-3 стакана пахты ежедневно, пока полностью не пройдут симптомы солнечного удара.

После перенесенного солнечного удара врачи, как правило, рекомендуют постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данной рекомендацией, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

## Профилактика солнечного удара[Профилактика солнечного удара](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/solnechny_udar/solnechnyy_udar_profilaktika.jpg)

— голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками;

— избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;

— избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору — с 10.00 до 17.00;

— вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами;

— загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;

— носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота;

— в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;

— поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; около 3-х литров в день);

— пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);

— время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;

— при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.