**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

Тепловой удар – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

Солнечный удар - тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

Симптомы обоих состояний схожи между собой.

* Сначала возникает усталость, слабость, головная боль, головокружения, боли в ногах и спине, может возникнуть рвота.
* Позже появляются шум в ушах, одышка, учащается сердцебиение, темнеет в глазах.

Если на этом этапе не оказать помощь, то дальнейший перегрев приводит к быстрому поражению ЦНС, возникает цианоз лица, тяжелейшая одышка, пульс становится частым и слабым. Возникают судороги мышц, появляются бред и галлюцинации, дыхание становится неровным. Пострадавший в любой момент может потерять сознание.

К сожалению, человек редко может объективно оценить происходящие с ним изменения. Поэтому важно, чтобы рядом оказались люди, которые могут провести оказание первой помощи при тепловом ударе.

Если в жаркую погоду у человека рядом с вами наблюдаются вышеописанные симптомы или человек потерял сознание:

1. Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову.
2. Нужно снять одежду, ослабить ремень.
3. Приложить к голове холодный компресс. Тело обтереть холодной водой, начиная с области сердца, или обернуть влажной простыней
4. Если человек в сознании напоить прохладной водой. В случае потери сознания возбудить дыхание нашатырным спиртом и перевернуть пострадавшего на бок
5. Вызвать скорую помощь.

Если вы транспортируется больного в медицинское учреждение самостоятельно, то проследите, чтобы пострадавший лежал.

Врачебная помощь нужна в случае тяжелых солнечных или тепловых ударов, так как медики смогут предотвратить возможность инфаркта, инсульта и других серьезных последствий перегрева. Но по симптомам достаточно сложно определить степень тяжести состояния пострадавшего, поэтому вызывайте скорую в любом случае.

Чтобы летние деньки приносили радость, а не создавали проблем, необходимо соблюдать профилактические меры:

* Не выходите на улицу без головного убора.
* Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей.
* Избегайте прямых солнечных лучей.
* Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам.
* Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая.
* Воздержитесь от алкоголя.

Эти простые меры помогут избежать не только тепловых и солнечных ударов, но и других распространенных летних проблем - пищевых отравлений, обезвоживания и несчастных случаев на воде.

