



ПІВДЕННА ЗАЛІЗНИЦЯ * ГАЛУЗЕВИЙ НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ОХОРОНИ ПРАЦІ

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Солнечный удар - состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит **прилив крови к голове, отек мозга**. Солнечный удар обычно поражает людей, работающих в полевых условиях с непокрытой головой, при злоупотреблении солнечными ваннами на пляжах, при трудных переходах в условиях жаркого климата.

Симптомы :

Симптоматика солнечного удара может развиваться как во время интенсивного солнечного облучения, так и спустя 6-8 часов после него. Отмечаются: сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, слабость. Покраснение кожи, обильное потоотделение, иногда носовое кровотечение. Пульс и дыхание учащены, артериальное давление снижено. В тяжёлых случаях температура тела повышается до 41°C, пострадавший теряет сознание, падает сердечная деятельность, развиваются судороги.

Необходимые меры :

Действия при появлении симптомов солнечного удара: больного необходимо поместить в тень или в прохладное помещение. Уложить горизонтально, ноги приподнять. Расстегнуть одежду, брючный ремень. Побрызгать холодной водой на лицо. Охладить голову, для чего можно использовать охлаждающий термопакет. Обтереть мокрым полотенцем все тело. Хороший эффект достигается при вдыхании паров нашатыря. При наличии сознания напоить холодной водой.

В обязательном порядке вызвать врача или скорую помощь!

Профилактика :

Для профилактики солнечного удара рекомендуется: нахождение на улице до 11 часов с обязательным головным убором. Одежда легкая, из хлопчатобумажных тканей светлых тонов (меньше поглощающих солнечный свет). Воздержаться от долгого стояния под прямыми лучами солнца. Ограничить лишние физические нагрузки. Исключить эмоциональное напряжение. В питании - овощные и фруктовые блюда, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов. Питье до 1,5-2 литров жидкости: прохладный чай, морс, соки, квас.