

# СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



**Солнечный удар** определяется, как болезненное состояние, спровоцированное перегревом организма, в частности, головного мозга, из-за воздействия ультрафиолетовых лучей непосредственно на голову.

## Симптомы солнечного удара

Признаки солнечного удара **легкой степени:**

слабость, ухудшение общего самочувствия;  
сильные головные боли;  
тошнота, которая нередко сопровождается рвотой;  
учащенное сердцебиение, пульс и дыхание;  
расширенные зрачки.

## Симптомы солнечного удара **средней тяжести:**

адинамия - снижение двигательной активности, шаткая походка;  
головная боль, сопровождающаяся рвотой и тошнотой;  
головокружение;  
сухость во рту, постоянное чувство жажды;  
полное отсутствие аппетита;  
носовое кровотечение;  
повышение температуры тела до отметки в 40 °С.



**Тяжелая форма** возникает внезапно, если своевременно не была оказана первая помощь.

В первую очередь изменяется оттенок кожных покровов, он приобретает бледно-цианотичный цвет. Ухудшается сознание, нередко наблюдаются галлюцинации. Нарушается двигательная активность частей тела и отдельных органов, что провоцирует появление судорог, непроизвольного выделения кала и мочи. Температура тела достигает отметки в 41 °С, что вызывает появление ряда осложнений. В 30% случаев наблюдается смертельный исход.

## Профилактика недуга

Для того, чтобы избежать солнечного удара предпринимайте меры профилактики:

Перед выходом на открытые солнечные лучи обязательно покрывайте голову светлым головным убором из натуральных тканей. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

Избегайте длительного пребывания на открытом солнце в пик его максимальной активности (с 11 часов до 16).

Прием солнечных ванн начинайте с минимального времени - с 15-20 минут, чередуя их с пребыванием в тени.

Следует избегать плотной и жирной пищи. Предпочтение следует отдать легким продуктам - фруктам, овощам, молокопродуктам.

Необходимо соблюдать питьевой режим - минимум 1,5-2 литра воды в сутки. Это нормализует тепловой обмен и позволит избежать перегрева.

При малейших признаках солнечного удара или перегрева немедленно стоит обратиться за помощью к окружающим или в медицинское учреждение.



# SUNSTROKE



**Sunstroke** is defined as a painful condition caused by overheating of the body, in particular the brain, due to the direct exposure of the head to ultraviolet rays.

## Sunstroke symptoms

### Mild sunstroke symptoms:

weakness general discomfort;  
severe headache;  
nausea which is often accompanied by vomiting;  
rapid heart rate, pulse and breathing;  
pupillary dilation.

### Moderate sunstroke symptoms:

adynamia, a decrease in motor activity, unsteady walk;  
headache accompanied by vomiting and nausea;  
dizziness;  
dry mouth, constant thirst;  
a complete absence of appetite;  
nose bleed;  
a temperature rise to 40 °C.



**Severe form** occurs suddenly if first aid was not provided in a timely manner. First, the shade of the skin changes, it becomes pale and cyanotic. The consciousness worsens, hallucinations are observed quite often. The physical activity of body parts and single organs is disturbed, which provokes the appearance of convulsions, involuntary feces output and urine flow. The body temperature reaches 41°C which causes a number of complications. There are 30% cases with a fatal outcome.

## Disease prevention

In order to avoid sunstroke, take preventive measures:

Before going out into the sunshine be sure to cover your head with a light headdress made of natural fabrics. Protect your eyes with sunglasses.

Avoid long stay in the sun at the peak of its maximum activity (from 11 hours to 16 hours).

Begin taking sunbathes with a minimum time - from 15-20 minutes, alternating them with being in the shade.

Avoid heavy and fatty food. Preference should be given to light products - fruit, vegetables, dairy products.

It is necessary to keep a water intake schedule - at least 1.5-2 liters of water per day. This normalizes heat exchange and will allow to avoid overheating.

In case of slightest symptoms of sunstroke or overheating you should immediately seek assistance from others or at a medical institution.

