

Сонячний удар – як захиститися та допомогти постраждалому

Сонце дарує багато радості та користі. Але варто пам'ятати, що в спекотні дні є небезпека теплового (сонячного) удару.

Кому особливо важливо бути обережним під час перебування на сонці?

Людям, які страждають на хвороби серцево-судинної системи, бронхо-легеневої системи, алергіями та іншими хронічними захворюваннями. За віковим цензом – людям похилого віку та дітям також слід обмежити фізичну активність та час перебування на відкритому сонці.

Які години доби особливо небезпечні в спекотні дні?

У розпалі літнього дня з 11 до 17 години слід уникати тривалого перебування на відкритому просторі. Варто пам'ятати, що шкіру потрібно захищати.

Як харчуватися, щоб знизити ризик теплового (сонячного) удару?

Важливо пам'ятати, що в спекотні дні особливо небезпечно не дотримуватися режиму харчування. Не можна виходити на сонце натщесерце. Однак і одразу після прийому їжі теж не можна довго перебувати на сонці та слід обмежувати фізичну активність. Щодо раціону в спекотні дні, треба менше вживати жирної та білкової їжі.

У найгарячіші дні необхідно пити не менше 1,5 л води (зважаючи на хронічні захворювання та поради лікаря). Також в спекотні дні дуже корисним буде вживання соків, слабогазованої води та солодкого відвару з фруктів. Бажано постійно носити з собою пляшку питної води.

Який одяг може захистити від теплового (сонячного) удару?

Дуже важливо захищатися від променів головними уборами! Це можуть бути кепки, панамы, капелюхи з широкими крисами. Крисаті головні убори також захищають очі від сонячного проміння, з тієї ж причини слід носити і сонцезахисні окуляри.

Одяг має бути світлого кольору, просторий, із натуральних тканин (бавовняних або льняних), щоб забезпечити доступ повітря.

Як допомогти людині, у якої стався тепловий (сонячний) удар?

Тепловий удар – стан, при якому організм перегрівается внаслідок тривалого зовнішнього впливу тепла. Перегрів може статися через перебування на відкритому просторі або в дуже теплому приміщенні, що не провітрюється, від теплового одягу або одягу із синтетичних тканин.

При перегріві людина відчуває сильну втому, головний біль, запаморочення, сонливість. Якщо на ці ознаки не звертати увагу, вони можуть призвести до теплового або сонячного удару!

Прояви теплового (сонячного) удару: у людини червоніє обличчя, з'являється сильний головний біль, нудота, запаморочення, потемніння в очах, порушення дихання і серцевої діяльності.

Допомога:

Постраждалу людину слід помістити в прохолодне місце з доброю вентиляцією, покласти на спину, ноги трохи підняти, розстібнути одяг. По можливості на голову, пахову область покласти холодні компреси, побризкати холодною водою, зробити водне обтирання. Можна загорнути постраждалу людину у вологу тканину, а також напоїти водою.

Якщо людина, уражена тепловим (сонячним) ударом, втратила свідомість, необхідно дати понюхати тампон, змочений аміаком (нашатиричним спиртом). Якщо у людини трапилася блювота – голову слід повернути набік, аби блювотні маси не потрапили до

дихальних шляхів і постраждалий не захлинувся.

Іноді при тепловому (сонячному) ударі зупиняється дихання. У такому випадку необхідно негайно зробити вентиляцію легенів, закритий масаж серця та викликати швидку медичну допомогу.

Отже, від теплового (сонячного) удару можна вберегтися, якщо зважати на стан свого здоров'я, обмежити фізичну активність під сонцем, пити достатню кількість води, правильно харчуватися і носити просторий світлий одяг.

А допомогти постраждалій від сонячного удару людині може кожний. Достатньо не бути байдужим: помістити людину в прохолодне місце, напоїти водою, вміти правильно надати просту домедичну допомогу і викликати за необхідності швидку допомогу.

Рекомендації клініки «Ангелія»