Консультация для родителей

МИФЫ И ФАКТЫ О СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

**Миф № 1. Чтобы уберечься от солнечного удара, достаточно иметь любой головной убор.**

Факт №1. Солнечный удар поражает человека в случае прямого воздействия солнечных лучей на голову, не защищенную или защищенную недостаточно. Темная бейсболка в данном случае может спасти только от ожога кожи головы. Активно поглощая солнечные лучи, темный головной убор сильно разогревает окружающие ткани. И в результате вместо солнечного удара вы рискуете получить тепловой. Тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температурой воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу. Последствия того и другого одинаковы, первая помощь -так же. В жаркий день надежнее будет надеть на голову белое, более эффективно отражающее лучи.

**Миф № 2. Солнечный удар происходит в момент нахождения на солнце.**

Факт № 2. Солнечный удар может проявиться и значительно позже, через 6-8 часов после пребывания на солнце и даже более отсрочено. Некоторые исследователи утверждают, что если человек в течение часа испытывает воздействие прямых солнечных лучей, то возникают необратимые нарушения продолговатого мозга в той или иной степени. Самая «безобидная» степень - периодические головные боли, но может возникнуть воспаление головного мозга, инсульт, асфиксия. Поэтому носите лучше в жару головной убор!

**Миф № 3. Самое опасное при солнечном ударе — повышение температуры до 39-40 градусов, поэтому нужно сразу дать жаропонижающее.**

Факт № 3. Да, при солнечном ударе часто температура поднимается до больших величин. Но, так же часто бывает тошнота и рвота, обморочное состояние и в особо тяжелых ситуациях —судороги. Лучше снизить температуру путем прикладывания к кожным покровам ткани, смоченной холодной водой, а ладони и ступни протереть уксусом, разбавленным наполовину водой. Но в первую очередь следует сделать не это. Вот последовательность ваших действий, если вы оказываете помощь пострадавшему:

• перенести пострадавшего в прохладное место и положить горизонтально;

• расстегнуть его одежду, раскрыть окна, обеспечить приток свежего воздуха;

• дать достаточное количество минеральной или обычной воды (350г);

• при потере сознания — дать понюхать нашатырь;

• ожоги обработать противоожоговым спреем;

• если солнечный удар получил ребенок, пожилой или больной человек, вызов скорой помощи обязателен.

**Миф №4. Солнечный удар пройдет через несколько часов сам собой без последствий.**

Факт №4. Солнечный удар не так безобиден, а иногда и смертельно опасен. Вот каков механизм поражения при солнечном ударе:

• прямое солнечное излучение воздействует на кору головного мозга;

• развивается гипертермия (повышение температуры) всех шести слоев коры мозга;

• оболочки головного мозга отекают;

• желудочки головного мозга перенасыщаются цереброспинальной жидкостью;

• как альтернатива этому переизбытку резко повышается артериальное давление (тахикардия

достигает 120-150 ударов в минуту);

• нарушаются все функции головного мозга – дыхательная, сосудистая, двигательная.

Вот почему если улучшения самочувствия после принятых мер первой помощи не наступает, нужно вызвать скорую. А если изначально у пострадавшего налицо грозные симптомы (помутнение сознания, бред, сильное покраснение кожных покровов, высокое давление, судороги и т. д.) лучше сразу обратиться за медпомощью.

**Миф № 5. Избыток потребляемой в жару жидкости провоцирует солнечный удар. Лучше всего охлаждает газировка или легкое спиртное.**

Факт № 5. В жаркий период пить нужно, напротив, больше и чаще. Оптимально - 100 мл жидкости в час. Особенно такой режим необходим маленьким детям и пожилым людям. Что пить? Лучше всего - простую очищенную воду, либо столовую минеральную. А вот газированные напитки, крепкий чай, кофе - противопоказаны. Эти напитки способствуют усиленному выведению из организма столь необходимой ему жидкости.

**Миф № 6. В группе риска получить солнечный удар — любители пляжных посиделок и тучные люди.**

Факт № 6. На самом деле шанс получить солнечный удар одинаков и для тех, кто загорает на пляже, и для гуляющих по городу или работающих на даче. Все дело —в профилактике этого состояния, защите. В группе риска — не только люди солидной комплекции, но и худышки, блондинки и лысые. Причина одна — у этих людей солнце сильнее действует на кровообращение. Соблюдайте меры профилактики, чтобы летнее солнце было вашим другом, а не врагом