Профилактика теплового и солнечного удара

Тепловой удар – это нарушение теплового баланса организма, при котором практически отсутствует отдача тепла, образующегося внутри и поступающего в организм снаружи. Наиболее частая причина теплового удара – [высокая температура](https://goodmaster.com.ua/zdorove/kak-pomoch-organizmu-protivostoyat-zhare.html) и влажность воздуха.

Солнечный удар – одна из разновидностей теплового удара, вызванная длительным и бесконтрольным пребыванием человека [под прямыми солнечными лучами](https://goodmaster.com.ua/zdorove/kak-pravilno-zagorat.html) без головного убора. Вследствие перегрева кровеносные сосуды расширяются, вызывая чрезмерный приток крови к голове.

Признаки и симптомы перегрева:

Повышается температура тела, возникает состояние общей слабости, появляется головокружение и сильная головная боль, в глазах темнеет.

Могут появиться рвота и понос, не исключены кровотечения из носа и расстройства зрения. Кожа лица обычно багрово-красного, а иногда и бледного цвета, дыхание и сердечный ритм нарушаются, пульс частый и слабый.

Если к этому моменту пострадавшему не оказать медицинскую помощь, у него начинаются галлюцинации и бред, он [теряет сознание](https://goodmaster.com.ua/zdorove/kak-okazat-pervuyu-pomoshch-pri-obmoroke.html), возможно появление судорог.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ И ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ:

Самое главное правило: избегать пребывания на летнем солнцепеке в часы наиболее высокой солнечной активности с 11 до 15 часов.

Интенсивные занятия спортом и физкультурой перенесите на утренние или вечерние часы, когда температура окружающего воздуха не такая высокая, как в полдень, да и солнечные лучи падают не под прямым углом, а вскользь и наискосок.

На пляже чередуйте солнечные ванны с купанием в водоеме, перед погружением в воду отдохните несколько минут  в тени.

Носите одежду из натуральных тканей, [хлопка](https://goodmaster.com.ua/odezhda-i-obuv/kak-uhazhivat-za-odezhdoj-iz-hlopka.html) или льна, легкую и свободную, откажитесь от ремней, обтягивающих тело. Голова обязательно должна быть защищена от палящий лучей головным убором.

Одежду и головные уборы одевайте светлых тонов, еще лучше – белого цвета. И не забудьте о глазах – наденьте солнцезащитные очки.

В жаркую погоду увеличьте дневную норму потребления жидкости, употребляйте воду небольшими порциями, но через короткие промежутки времени. Отлично справятся вода, морс и бесспорный лидер – зеленый чай.

В знойные летние дни придерживайтесь изложенных правил поведения, чтобы наслаждение от ласковых солнечных лучей не обернулось неприятностями.

Приятного вам отдыха! Будьте всегда здоровы!

Валеолог Н.И.Юреня