

**«Солнечный удар»**

**Солнечный удар** — болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма [**теплового удара**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80). Солнечный удар сопровождается головной болью, вялостью, [**рвотой**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0), резкой болью в животе. В тяжелых случаях — комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

**Легкая степень**: общая слабость; головная боль; [**тошнота**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0); учащения [**пульса**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81) и дыхания; расширение зрачков.

Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь. При тошноте и рвоте позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывание рвотной массой.

**При средней степени**: резкая [**адинамия**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F); сильная головная боль с тошнотой и рвотой; оглушенность; неуверенность движений; шаткая [**походка**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0); временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39 — 40 °C.

**Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно**: лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41 — 42 °C, случаи внезапной смерти. Летальность 20 — 30 %.

**Первая помощь**: Пострадавшего необходимо перенести в тень, сделать холодный компресс. В тяжелых случаях — [**искусственное дыхание**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

Устранить тепловое воздействие: удалить пострадавшего из зоны перегревания; уложить на открытой площадке в тени; освободить от верхней одежды; смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем; положить на голову пузырь с холодной водой; частое обмахивание; вызвать бригаду скорой помощи.

**ПРОФИЛАКТИКА:** Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить головные уборы из светлого материала, сильнее отражающего солнечный свет.