

# 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, афлексия. 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!**

