

Профілактика теплового удару та сонячних опіків

Тепловий (або сонячний) удар – це порушення життєдіяльності організму (розлади роботи головного мозку), пов'язане з перегрівом під дією сонця.

Під час теплового удару тіло отримує тепла більше, ніж організм здатний охолодити його звичайним фізіологічним способом, бо порушується не тільки потовиділення, але й кровообіг (судини максимально розширені і має місце «застій» крові в головному мозку).

Ознаки: дискомфорт, дратівливість, підвищення артеріального тиску, часте дихання та пульс, головний біль, нудота, загальна слабкість, розширення зіниць. Без надання медичної допомоги стан погіршується, pojawiaється різка адинамія, носова кровотеча, гіперемія шкіри, температура тіла 38 – 40 С, судоми.

Перша допомога:

1. Перенести та покласти потерпілого в тінь (прохолодне місце), де достатньо кисню та вологості.
2. Звільнити хворого від верхнього одягу.
3. Дати випити в достатній кількості прохолодної води (краще мінералізованої).
4. Поставити вентилятор.
5. На лоба, потилицю – холодний компрес.
6. При запамороченні дати понюхати ватку з нашатирним спиртом.

Профілактика:

1. Намагатися менше знаходитися під сонцем (самий небезпечний час з 12 до 15 год.)
2. Носити світлу бавовняну одягу та обов'язково головний убір.
3. В жарку погоду вживати 2,5 – 3 л води за добу.
4. По можливості приймати прохолодний душ декілька разів на день.
5. Не займатися активним спортом при температурі повітря 25 С та більше.

Сонячний опік – це результат дії прямих сонячних променів. Найбільш сприятливі до сонячних опіків світлошкірі, веснянкуваті та рудоволосі люди, дітки.

Ознаки: почервоніння, набряк, болючість шкіри, на цьому фоні проявляються дрібні пухирці, обмеження рухів, дискомфорт. Крім місцевих проявів може бути підвищення температури тіла, загальна слабкість, лихоманка, головний біль. Частіше всього пік прояву сонячного опіку буде через добу!

Перша допомога:

1. Перейти в тінь, провести охолодження та зволоження ушкоджених ділянок тіла.
2. На ушкоджені ділянки застосувати місцево спрей «Пантенол» або мазь «Алантан». Категорично не застосовувати різні олії та масла, бо під їх дією ділянки опіку покриються плівкою, рана перестане «дихати», місцево буде перегрів тканин і швидко появиться нагноєння з негативними наслідками. Також не потрібно

місця сонячних опіків змащувати кисломолочними продуктами (сметаною, кефіром чи йогуртом), бо на деякий час такий спосіб полегшить стан, але дія кислоти цих продуктів заглибить рану та призведе до ускладнень, що в свою чергу затягне в часі період одужання.

3. Застосувати знеболюючі та протизудні засоби.

Профілактика:

1. Зменшення часу перебування на сонці.

2. Носіння головних уборів, сонцезахисних окулярів.

3. Людям зі світлою шкірою застосовувати сонцезахисні креми та спреї.

4. Достатнє вживання рідини в жарку погоду.

Здоров'я Ваших дітей у ваших руках! З повагою медична сестра.