



**Сонячний удар** може розвинутися при тривалому знаходженні людини на сонці при дії прямих сонячних променів на головний мозок. Особливо чутливі до сонячного випромінювання люди світловолосі, з блідою ніжною шкірою. Частіше вражаються діти, чим дорослі. У людей, що приїхали з півночі, при

недотриманні правил поступової адаптації до теплого клімату (знаходження під пекучими променями без парасольки і з непокритою головою) сонячний удар виникає значно частіше, ніж у жителів південних регіонів.

Сприяють виникненню сонячного удару ожиріння, ендокринні порушення, понижена реактивність організму (коли організм ослаблений в результаті перенесених захворювань).

Суть змін, що відбуваються при сонячному ударі, зводиться до того, що під дією сонячних променів і тепла судини головного мозку розширюються, потік крові в них сповільнюється, підвищується їх проникність і рідка частина крові виходить за межі судин. Це викликає набряк мозку.



### У потерпілого розвивається:

- слабкість,
- запаморочення,
- різкий головний біль,
- відчуття приливу крові до голови,
- шум у вухах,
- порушення зору,
- виражена пітливість,
- сильна спрага.

Потім приєднуються задишка, нудота і блювота. Потерпілий стає млявим, сонливим, підвищується до 40 °С температура тіла. Якщо допомога вчасно не надана, нудота і блювота посилюються, особа стає одутлою, можуть виникнути судоми і втрата свідомості. У важких випадках може наступити смерть, викликана паралічем дихального центру. При різкому розширенні судин мозку вони можуть розірватися, що приведе до обширного крововиливу в мозок (геморагічний інсульт).

### Перша допомога при сонячному ударі:

- перенести в прохолодне, затемнене місце з хорошою вентиляцією (краще з кондиціонером).

-вкласти потерпілого потрібно так, щоб голова була підведеною.

-на голову покласти холодний компрес або лід. Холод потрібно класти і на ділянку великих кровоносних судин (на шию, пах).



Потерпілого можна полити охолодженою водою або загорнути в мокре простирадло. Якщо є можливість - помістити у ванну з холодною водою. Спочатку температура води повинна бути не нижче 25-27 °С, а пізніше її можна понизити до 21-22 °С. Але при цьому потрібно стежити за тим, щоб з однієї крайності (перегрівши) не впасти в іншу - переохолодження.

Враховуючи наявне підвищення температури і згущення крові, потерпілому потрібно дати аспірин (краще розчинний у воді) - 1 пігулку. Наявність головного болю вимагає застосування анальгіну, тим більше що він одночасно є і жарознижуючим засобом. І звичайно, необхідно призначити рясне пиття - звичайну холодну воду, холодний зелений чай.

**При неефективності наданої першої допомоги - викликати швидку медичну допомогу.**

*Ваші відгуки та пропозиції просимо надсилати*

*за адресою: м. Луцьк, вул. Степана Бандери, 5*

*Телефон: 724836, 241537*

Волинський обласний центр здоров'я  
застерігає:

# Сонячний удар

