

Терапевт Скандинавского Центра Здоровья Ольга Чистик предупредила, что солнечный удар — опасное состояние, вызванное прямым воздействием солнечных лучей, и может привести к внутричерепному давлению, отёку мозга и даже коме, если его не лечить.

Симптомы включают головную боль, головокружение, тошноту, слабость и спутанность сознания, которые могут проявиться через несколько часов после пребывания на солнце. Если не принять своевременных мер, солнечный удар может перейти в инсульт.

Солнечный удар отличается от теплового удара тем, что для его возникновения необходимо прямое воздействие солнца, в то время как тепловой удар может произойти в душном помещении, что приведёт к обезвоживанию, слабости и потливости. Распознавание ранних признаков, таких как тошнота, головная боль и слабость после воздействия тепла, имеет решающее значение для предотвращения тепловых заболеваний.

Важно отличать солнечный удар от усталости или простуды, так как для предотвращения осложнений и дальнейшего риска для здоровья необходимо принять оперативные меры.

Врач уточнила, что если во время чрезвычайной ситуации, связанной с жарой, человек находится в сознании, ему следует дать воды или слабого чая маленькими глотками каждые 15-20 минут, чтобы улучшить состояние в течение первого получаса; если состояние ухудшается или появляются новые симптомы, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Однако резкое охлаждение тела льдом или холодным душем может быть опасным, так как может вызвать спазм сосудов, поэтому важно в таком состоянии избегать алкоголя и кофе из-за риска обезвоживания. При судорогах, потере сознания, высокой температуре, затруднённом дыхании или спутанности сознания необходима немедленная медицинская помощь, даже если состояние кажется стабильным. Транспортировка лежащего человека с доступом воздуха имеет решающее значение, а не ожидание улучшения состояния может предотвратить серьёзные осложнения.

«Нужно немедленно увести пострадавшего в тень или прохладу. Подойдут помещение с кондиционером или даже тень на улице. Человека нужно уложить на спину, приподнять ноги, голову повернуть набок при рвоте. Тесную одежду следует ослабить или снять. Нужно понизить температуру тела прохладной водой — смочить полотенце,

обмакивать, особенно в области затылка, шеи, подмышек и паха. Ни в коем случае нельзя использовать лёд и обдавать холодной водой. При возможности следует осуществить обдув вентилятором или веером», — объяснила врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.