

ГКУЗ «ВОЦМП»
«Опасности летнего периода»



РАЗРАБОТАНО
врачом–методистом Евстигнеевой Ю.В.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЕ УДАРЫ

Тепловой удар – результат общего перегревания во время спортивных игр на пляже, физической нагрузке, в транспорте, душном непроветриваемом помещении



Солнечный удар возникает при действии на непокрытую голову прямых солнечных лучей.



НАРУШЕНИЕ ТЕПЛООБМЕНА



При повышенной теплопродукции и пониженной теплоотдаче организм не успевает «отдавать» в окружающую среду лишнее тепло.

Факторы, способствующие развитию теплового удара

Внешние факторы:

- ▶ жара, от которой некуда спрятаться;
- ▶ высокая влажность воздуха;
- ▶ избыток одежды.

Внутренние факторы:

- ▶ в организме не хватает жидкости;
- ▶ активная физическая работа;
- ▶ избыточный вес;
- ▶ использование средств, стимулирующих центральную нервную систему;
- ▶ незрелость механизмов регуляции теплоотдачи (у детей чаще).



ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

- Слабость, одышка.
- Головная боль, головокружение.
- Покраснение кожных покровов.
- Повышение температуры.
- Тошнота, рвота (чаще у детей).
- Носовые кровотечения.
- Расширение зрачков, обморок.
- Судороги.
- Особо тяжелые случаи – бред и галлюцинации.



ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ



Потеря жидкости и солей + перегрев + физическая нагрузка являются причинами тепловых судорог

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Признаки:

- Покраснение лица
- Потемнение в глазах
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота



Неотложная помощь при тепловом и солнечном ударе

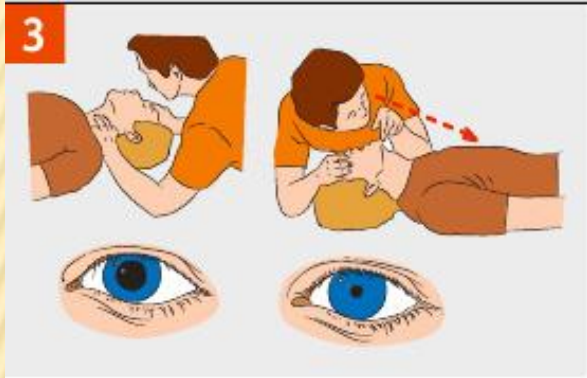


1. Перенести пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



2. Уложить. Расстегнуть воротник, ослабить ремень, снять обувь.

Неотложная помощь при тепловом и солнечном ударе



3. Определить состояние пострадавшего (зрачки, пульс, дыхание).
4. Использовать физические методы охлаждения: включить вентилятор (обмахивать газетой, веером); обтереть кожу прохладной водой; к боковым поверхностям шеи, к подмышечным впадинам приложить холод (бутылки с холодной водой);



Неотложная помощь при тепловом и солнечном ударе

5



5. При потере сознания перевернуть пострадавшего на бок.

6



6. При судорогах удерживать голову, оберегая от травм.

7



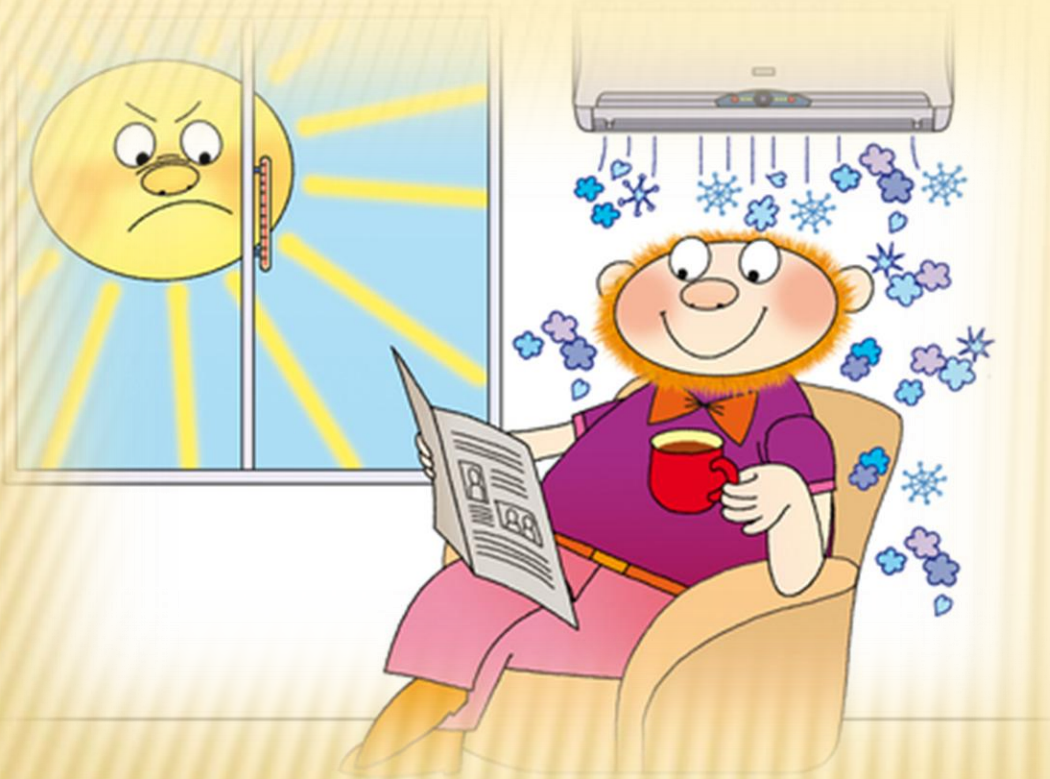
7. Напоить пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

Вызвать «скорую помощь».

Первая помощь при солнечном ударе



ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ



**По возможности
ограничивайте
время
пребывания там,
где жарко.
Используйте
кондиционеры.**

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ



**Пейте
достаточное
количество
жидкости.**

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ

Что нужно есть и пить в условиях жары

Рекомендуется

Фрукты и овощи

Содержат антиоксиданты (уменьшают скорость окисления) и клетчатку (препятствует воздействию ферментов и замедляет усвоение углеводов и жиров)



Цитрусовые
Содержат витамин С
(в жару организму
необходимы витамины)

Зелень

Богата клетчаткой и минеральными солями



Минеральная вода

Утоляет жажду. Рекомендуется делать 2-3 больших глотка каждые 15 минут



Зеленый чай

Утоляет жажду. Рекомендуется выпивать 1-2 чашки в сутки



Нежирная птица, рыба

Источники полноценного белка, замена «тяжелой» мясной пище



Не рекомендуется

Алкогольные напитки

Приводят к дополнительному обезвоживанию



Жирная и мясная пища

В жару потребность в энергии снижается примерно на 5%, поэтому калорийность дневного рациона должна быть немного снижена



Сладкие газированные напитки

Обезвоживают организм, вызывают жажду



Кофе
Влияет на работу сердечнососудистой системы, обезвоживает организм, снижает работоспособность в жару

Обильную еду перенесите на вечернее время суток.
В питании минимум мяса и жиров, акцент на овощи и фрукты.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ



Избегайте пребывания под прямыми лучами солнца, особенно прячьте от этих лучей голову.

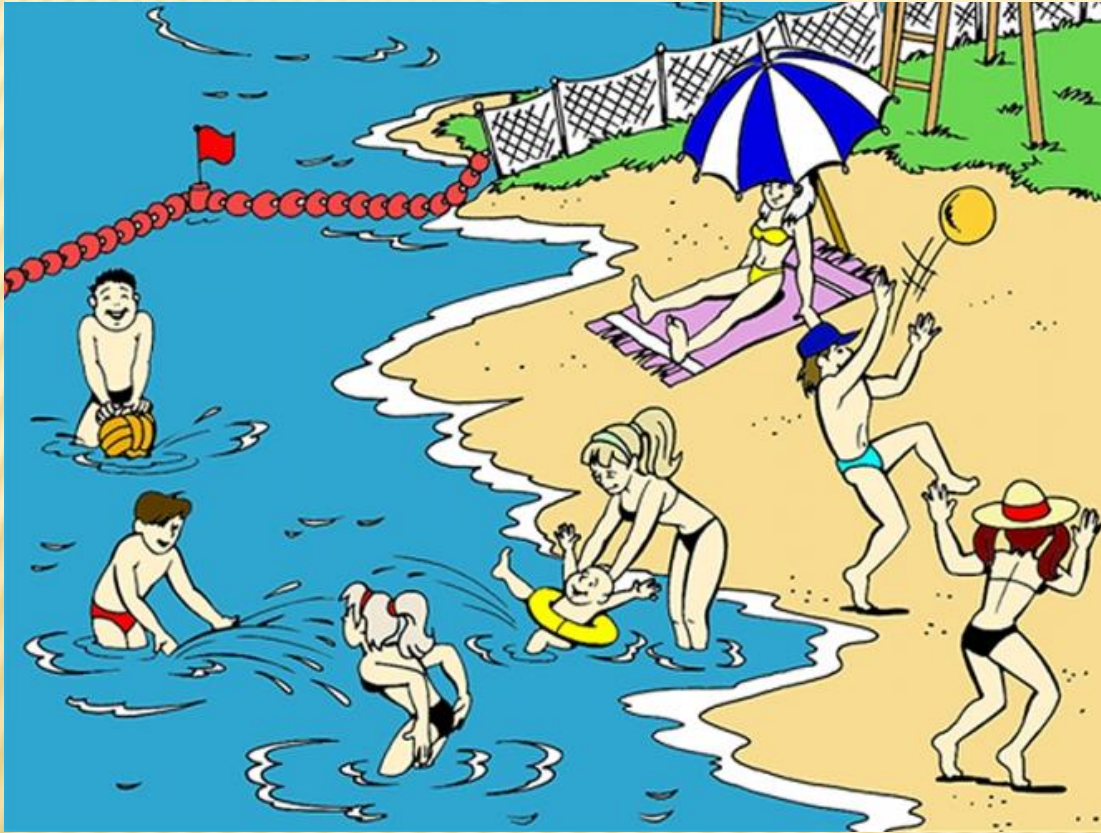
ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ



**Носите легкую
свободную одежду
из светлых
натуральных
материалов.**

**В солнечные дни
не забывайте о
головном уборе.**

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРОВ



При высокой температуре окружающей среды ограничивайте физические нагрузки.

Купание - эффективный способ теплоотдачи.

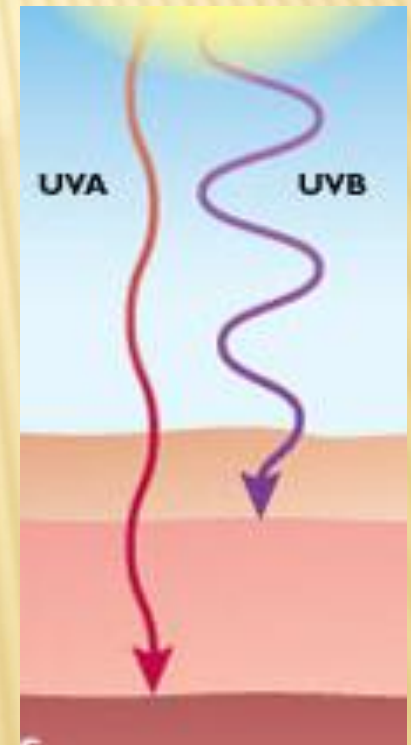
СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ



- На пляжах
- В горах
- При сплавах по рекам
- При отдыхе на воде

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ – ЭТО ОЖОГ, ПОЛУЧЕННЫЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ (UV)

- UVA-лучи (длинноволновые), проникая в глубокие слои кожи, вызывают фотоповреждения и старение кожи.
- UVB-лучи (средневолновые) наносят солнечные ожоги и являются одной из наиболее частых причин возникновения рака кожи.

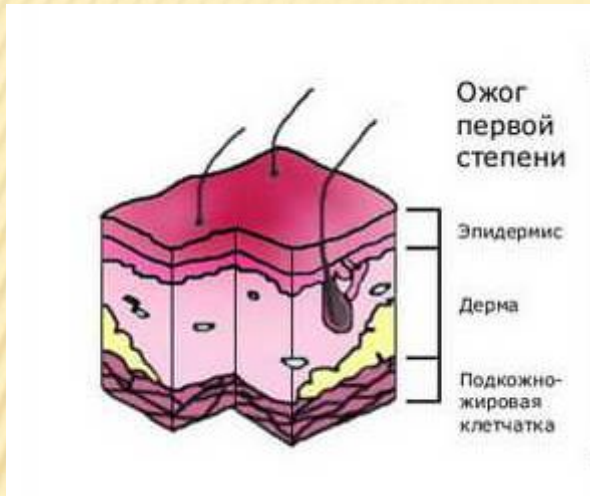


СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ НЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ МГНОВЕННО

В ближайшие час – два никаких видимых изменений кожных покровов вообще не происходит. Максимально симптомы проявляются через 12 – 24 ч.

Важно! Длительное пребывание на солнце все равно сказывается на коже, повышая риск образования морщин, веснушек и рака кожи.





ОЖОГИ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Проявляются покраснением кожи и легкой болезненностью или зудом. Отшелушивание обгоревшего слоя кожи начинается на 4 – 7 день после ожога.



ОЖОГИ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ

Кожа ярко красного цвета, резко болезненная. Появляются волдыри по всему телу. Развивается обезвоживание. Повышается температура тела до 38 градусов, появляются слабость, вялость, сонливость.



ОЖОГИ ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ

Нарушается структура всех слоев кожи и мягких тканей. По сути – это обугливание более 60 % кожных покровов. В итоге – или рубцевание кожи, или полное обезвоживание, нарушение функции почек и сердца, интоксикация и летальный исход.

ТЯЖЕСТЬ СИМПТОМОВ ЗАВИСИТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ ФАКТОРОВ:



типа кожи;
местоположения при
загорании;
продолжительности
пребывания на
солнце;
степени защиты крема
от солнца.

**ЗАГОРЕЛЫЙ ОТТЕНОК КОЖИ
НРАВИТСЯ МНОГИМ. ОДНАКО
НЕ ВСЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ, ЧТО
ДАЖЕ СЛЕГКА ЗЛОТИСТАЯ
КОЖА – ЭТО УЖЕ
ПОВРЕЖДЕННЫЙ ЭПИДЕРМИС.**



В результате систематического воздействия солнца происходит обезвоживание кожи, а также утрата ею эластичности. На коже могут возникнуть мелкие морщины.

Ожог даже легкой степени нередко провоцирует образование пигментных пятен на кожной поверхности.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Почувствовав первые признаки ожога в первую очередь скройтесь от солнца в помещении, так как на улице даже под навесом вы подвергаетесь воздействию УФ-облучения.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Уменьшить боль и жар поможет прохладный душ или холодный компресс.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Пейте небольшими порциями тёплую жидкость, ни в коем случае не принимайте алкоголь. Всего в сутки нужно выпивать не меньше двух литров жидкости.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Из народных средств можно использовать такие, как сырой натёртый картофель, компресс из свежих капустных листьев, прохладный кефир или сметана.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Нельзя использовать масла. Они препятствуют поступлению кислорода к поражённым тканям и только ухудшат ваше состояние.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Используйте современные безопасные и эффективные средства для лечения солнечных ожогов (аэрозоли, гели, лосьоны, кремы) обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим и увлажняющим эффектом. Лекарственные препараты назначает врач.

A woman with long dark hair, wearing a pink bikini and dark sunglasses, is sitting on a sandy beach. She is leaning against the trunk of a palm tree. The background shows more palm trees and a glimpse of the ocean under a bright sky. The overall scene is a classic tropical beach setting.

Солнечный ожог.

Как не сгореть на солнце

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



Помните: загорать не полезно! Лучший способ сохранить свое здоровье, а также молодость и красоту кожи – не загорать.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



Не загорайте в часы повышенной солнечной активности: с 11 до 16 часов. В это время лучше находиться в тени, при этом желательно прикрыть кожу лёгкой одеждой, так как в тени УФ-излучение присутствует, хоть и в меньшем количестве.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



В первые дни нахождения на солнце обязательно используйте солнцезащитные средства с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (не ниже 30), затем, постепенно, по мере появления загара, уровень защиты можно снизить, а через пару недель использовать минимальный.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



Обязательно используйте солнцезащитные очки, так как кожа вокруг глаз очень нежная и быстро стареет под действием солнца, а полученный солнечный ожог в этой области чреват нарушением зрения.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ



Шляпка защитит кожу лица, шеи и декольте от солнечных ожогов и придаст вам неповторимый шарм.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



Пейте больше воды, так как увлажнённая кожа лучше защищена от солнечных лучей. Сухая кожа быстрее и глубже повреждается, медленнее восстанавливается.

ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



Помните о том, что искусственный загар (автозагар, химический загар) не защищает от ультрафиолета.



ВЛИЯНИЕ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ НА ГЛАЗА

Источники опасного для глаз ультрафиолетового излучения:

- прямой солнечный свет;
- яркий солнечный свет, отраженный от снега, воды;
- УФ-лампы, используемые в соляриях.



ПРИЗНАКИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ГЛАЗ УФ-ИЗЛУЧЕНИЕМ:

- **снижение остроты зрения;**
- **боль;**
- **светобоязнь;**
- **слезотечение;**
- **ощущение инородного тела в глазах.**



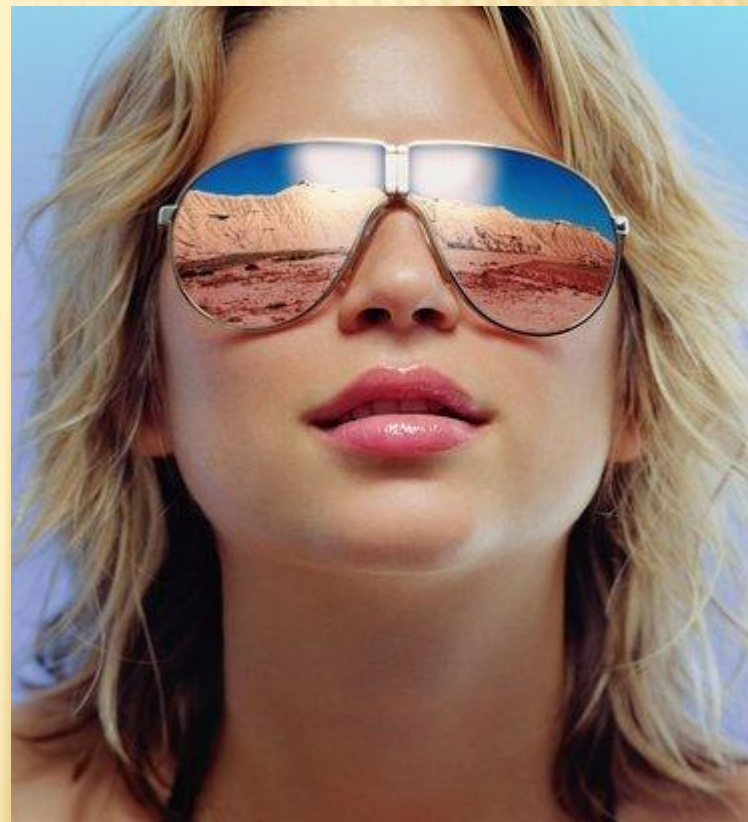
НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ:

- перевести пострадавшего в темное помещение;
- надеть солнцезащитные очки или повязку на глаза;
- обратиться к врачу.



ПРОФИЛАКТИКА

- Приобретайте качественные солнцезащитные очки, а не окрашенный пластик.
- Особенно используйте очки в условиях интенсивной освещенности (где яркое солнце сочетается с водой или снегом).
- Не смотрите на солнце даже при использовании солнцезащитных очков.



УДАР МОЛНИИ

–высокоэнергетический электрический разряд между поверхностями облаков, облаков и земли. Это воздействие кратковременно (0,0001—0,003 с), сила тока достигает 100–200 тыс. ампер, а напряжение 3—200 млн. ВОЛЬТ



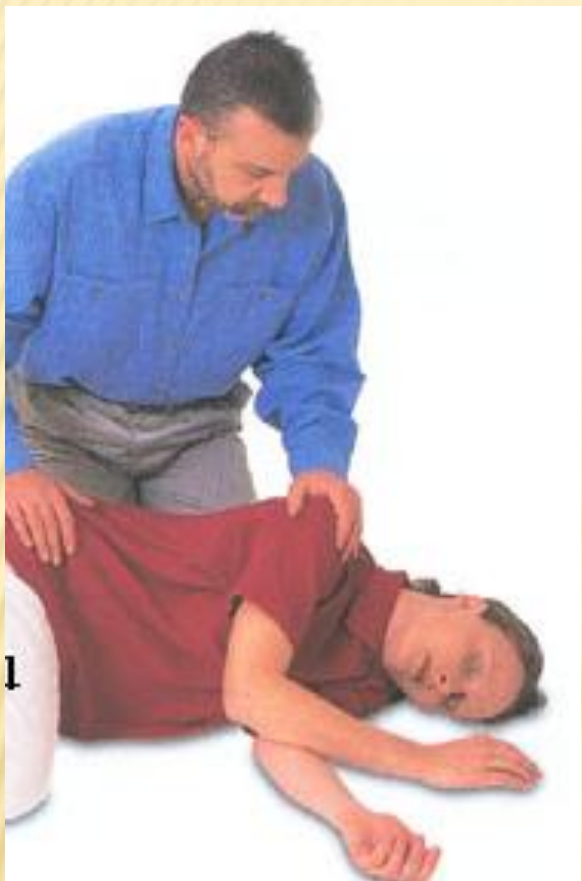


Молния чаще всего попадает в высокое отдельно стоящее дерево, высотное строение, вершину горы. В лесу – часто поражает дуб, сосну, ель, реже берёзу, клён.



ЧЕЛОВЕК, ВЫЖИВШИЙ ПОСЛЕ УДАРА МОЛНИИ

Разряд молнии вошел в голову... ..И, пройдя через все тело, ушел в землю...

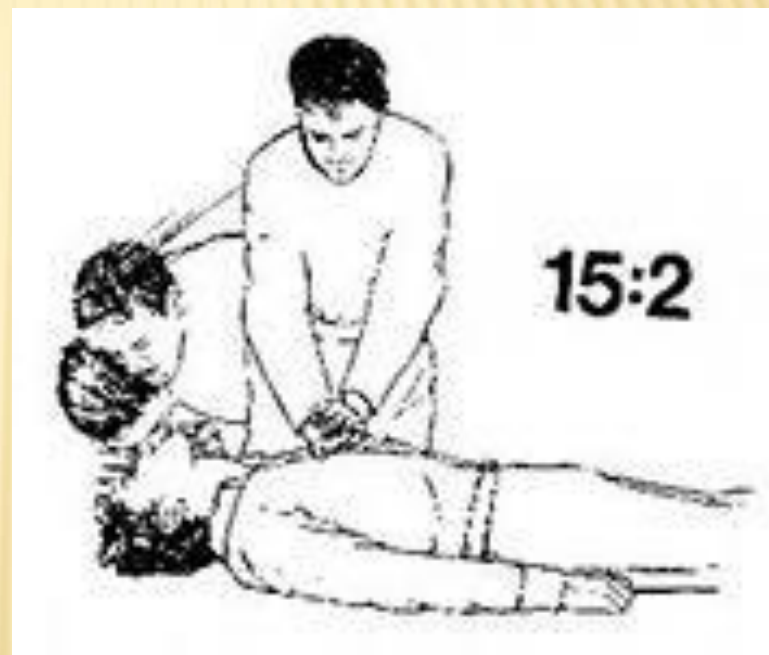


ПРИЗНАКИ:

- **нарушение или потеря сознания;**
- **остановка дыхания, сердечной деятельности;**
- **судороги;**
- **тяжелые ожоги;**
- **расстройства зрения, слуха, кожной чувствительности.**

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

- Оценить состояние пострадавшего. При критическом состоянии начинайте *сердечно-легочную реанимацию* (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).
- Если сознание отсутствует, но сердечная деятельность сохранена — *положить на бок*.
- При наличии электрического ожога—охладить место ожога холодной проточной водой (12–18 °С в течении 15-20 минут).
- Доставить в больницу.



ПРОФИЛАКТИКА

Избегайте открытых мест (поле, поляна, опушка леса, пляж).

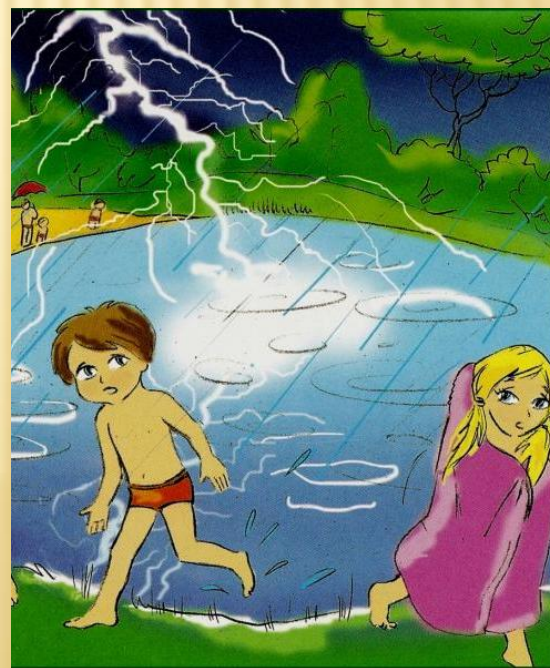
Не передвигайтесь плотной группой, рассредоточьтесь.



ПРОФИЛАКТИКА

Если вы в воде,
срочно
выбирайтесь на
берег.

По возможности
переоденьтесь в
сухое.



ПРОФИЛАКТИКА

**Если рядом
есть
автомобиль,
безопаснее
спрятаться в
нем.**



ПРОФИЛАКТИКА

- Не подходите к мокрым стенам и металлическим ограждениям.
- Держитесь подальше от антенн и линий электропередач.
- Избегайте контакта с металлическими предметами (посуда, топор и т. п.).



ПРОФИЛАКТИКА

Чем выше дерево, тем выше риск попадания в него молнии. Особо опасны одинокие деревья, столбы.

Оптимальное место, чтобы спрятаться — низина (яма, канава, овраг); вполне возможно — невысокие деревья с густыми кронами, заросли кустарников.

Не останавливайтесь в местах, где стекает вода вблизи скал и отвесных стен.

Тело человека должно иметь как можно меньший контакт с землёй. Подложите под себя полиэтилен, одежду, ветки.





БЕРЕГИТЕ

СЕБЯ

И

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!