



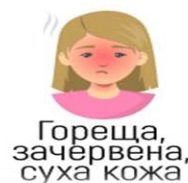
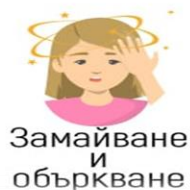
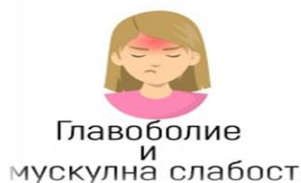
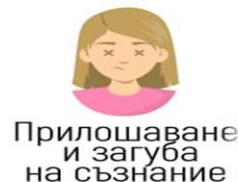
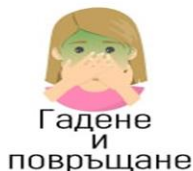
Топлинен и слънчев удар

Във връзка с високите температури през летния сезон РЗИ Бургас напомня на гражданите, че най-застрашени са деца, възрастни и хронично болни.

За да се предпазят от силното слънце е необходимо да се използват сенчести и проветриви места, да носят шапка, леки, памучни дрехи. В хранителният режим да присъстват по-често пълноценни хранителни продукти - плодове, зеленчуци, пълнозърнест хляб, месо без мазнини, мляко и млечни продукти. Да се пият повече течности, да не се употребява алкохол. Да се ограничават силните физически натоварвания. Летуващите да използват плажни чадъри и да избягват престоя на слънце между **11.00 и 14.00 часа!**

Разликата при **топлинен и слънчев удар** е в това, че топлинен удар може да се получи не само на слънце. При него най-неприятното усложнение е, че спира

СИМПТОМИ ПРИ ТОПЛИНЕН И СЛЪНЧЕВ УДАР



отделянето на пот в следствие на дехидратация, за разлика от слънчевия удар, при който поотделянето е запазено. Топлинен удар може да се получи при работа в топли и влажни помещения, при задушно време,

висока влажност на въздуха и на открито. При такива условия се затруднява отделянето на топлина от организма към околната среда.

Предразполагащи моменти са усилена физическа работа при пълен стомах, употреба на алкохол, носене на дебели и затворени дрехи.

Признаците на слънчев и топлинен удар са сходни. Налице са главоболие, зачервяване на лицето, обилно изпотяване, ускорено и затруднено дишане, отпадналост, гадене или повръщане, световъртеж и бучене в ушите. При по-тежки форми настъпват загуба на съзнанието, халюцинации и гърчове.

Оказване на първа помощ +

Първата помощ трябва да се окаже бързо. Пострадалият се пренася на хладно, сенчесто и проветриво място, поставя се в полуседнало положение, дрехите се разхлабват, поставят се студени компреси на главата и тялото. Ако пострадалия е в състояние да приема течности се дава обилно да пие охладени и подсладени напитки.

При сериозни състояния, като загуба на съзнание и спиране на дишането и сърдечната дейност до пристигане на спешна помощ се **прави изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж**. Пострадалият се транспортира до медицинско заведение. Най-тежките поражения са кома, увреждане на всички жизненоважни функции, но при охлаждане навреме, човек възвръща нормалния си тонус след 4 до 5 часа.

При всички случаи в ситуация на топлинен или слънчев удар, е необходимо да се потърси спешна медицинска помощ или най-близкото лечебно заведение!

