СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. ФАКТОРЫ РИСКА. ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ АЛГОРИТМУ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Шаповалов Константин Альбертович [1,2], Шаповалова Лариса Анатольевна [2]

[1] ГБУЗ РК «Сыктывкарская детская поликлиника №3». 167011, Сыктывкар, ул. Восточная, д.35

[2] ГОУ ДПО «Коми республиканский институт развития образования». 167000, Сыктывкар, ул. Орджоникидзе, д. 23

E-mail: stampdu@rambler.ru

Ключевые слова: солнечный удар, первая помощь, дети, школьники, подростки

Актуальность. Солнечный удар — остро развивающееся болезненное состояние человека и животных, обусловленное нарушением мозговых функций в результате непосредственного действия солнечных лучей на голову. При этом происходит поражение нервной системы и важнейших центров в продолговатом мозге. Чаще всего солнечный удар возникает при работе в полевых условиях с непокрытой головой (особенно у лиц непривычных к длительному пребыванию на солнцепёке) или при злоупотреблении солнечными ваннами на пляжах. Он может произойти как время усиленного солнечного облучения, так и через 6–8 часов после него. Развивается локальное перегревание, прилив крови к голове, перегревание мозга с последующим нарушением центральной нервной системы. [1–4]

Цель исследования. Обучить школьников и подростков знаниям оказания первой помощи при солнечном ударе и его эффективной профилактике.

Пациенты и методы. Дидактика.

Результаты. Клиническая картина. Больные жалуются на головную боль, головокружение, шум в ушах, ощущение разбитости, потерю аппетита, тошноту, озноб. При осмотре выявляется покраснение (гиперемия) кожи лица и головы, усилен рисунок сосудов склер глаз (склеральная инъекция), обильное потоотделение, повышение температуры, выраженное учащение сердцебиения и дыхания, иногда возникает носовое кровотечение. Возможно снижение артериального давления, появление рвоты, поноса. В тяжёлых случаях возникает сильная головная боль. Температура тела может повышаться до 41°С. Пострадавший впадает в прострацию, теряет сознание. Дыхание резко учащается. Возможно падение сердечной деятельности с явлениями застоя в лёгких и даже его отёка. Частый пульс (тахикардия) может смениться его урежением (брадикардией). Развиваются судороги, коматозное состояние. Первая помощь. В легких случаях достаточно перенести больного в тень, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову, затем уложить в постель, дать обильное питьё и лёгкую пищу. В тяжёлых случаях больного следует перенести в затенённое прохладное место, раздеть, охладить (облить прохладной водой, положить холодные компрессы или лёд на голову и паховые области, применить влажное обёртывание.). Вызвать бригаду скорой помощи, так как возможно падение сердечной деятельности и расстройства дыхания. После перенесенного солнечного удара пациентам настойчиво рекомендуются постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда компенсаторных биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данными указаниями врачей, иначе риск повторения подобного состояния только увеличивается. Врач принимает решение о госпитализации: в тяжёлых случаях — в реанимационное отделение, отделение неотложной терапии или обычное терапевтическое отделение.

Факторами риска солнечного удара являются: 1) Прямое воздействие солнечных лучей на голову; 2) Повышенная влажность окружающей среды; 3) Наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистой дистонии, порока сердца, гипертонической болезни, эндокринных расстройств, ожирения); 4) Возраст до 1 года (особенно новорожденные) и лица старших возрастных групп (у малышей естественная терморегуляция организма пока не достаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо); 5) Избыточный вес тела; 6) Курение токсических веществ; 7) Алкогольная и другие виды интоксикаций; 8) Нервное напряжение и стресс. [5, 6]

Профилактика солнечного удара: 1) Покрывайте голову легким светлым хорошо вентилируемым головным убором, а глаза — темными очками; 2) Избегайте длительного (более 2–3-х часов) пребывания на солнце, на пляже; 3) Не находитесь на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору — с 10.00 до 17.00. Обратите внимание, что на открытых пространствах пляжа и гостиничных бассейнов в южных странах загорают преимущественно только россияне. Европейцы тоже загорают, но только в отражённых ультрафиолетовых лучах, находясь под тентами. Именно так рекомендует Всемирная организация здравоохранения; 4) Начальная продолжительность приёма солнечных ванн не должна превышать 15–20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до

двух часов и обязательно с перерывами; 5) Загорать лучше не лежа, а в движении. Солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием; 6) Носить легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота; 7) В жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам; 8) Поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды — выпивайте около 3-х литров в день), чтобы не допустить обезвоживание; 9) Пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков); 10) Время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде; 11) При ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры. Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить головные уборы из светлого материала, который сильнее отражает солнечный свет. [7, 8]

Заключение. В детской аудитории обязательно обратить внимание: 1) Солнцезащитные средства наносятся не позже, чем за полчаса до появления на пляже; 2) Первые солнечные ванны не должны длиться более 10-ти минут, а если кожа светлая — и того меньше. Загар на открытом солнце лучше чередовать с нахождением в тени; 3) После купания в морской или речной воде, тщательно вытирайтесь полотенцем. Множество мелких капель действуют на теле как мини-лупы, которые вызывают на коже микро ожоги; 4) На пляже обязательно носите головной убор (шляпа, панамка) из качественной хлопчатобумажной ткани и качественные солнечные очки с защитой от ультрафиолета. При недостатке света зрачки рефлекторно расширяются, и в глаза попадает больше ультрафиолетового излучения; 5) При приёме лекарственных препаратов нужно внимательно изучайте инструкцию к ним. Некоторые из них усиливают чувствительность к солнечным лучам (фотосенсибилизация) и пребывание на открытом солнце может вызвать ожоги на открытых участках рук и ног. В таких случаях использование защитных кремов здесь обязательно.

Литература:

1. Солнечный удар [Доступен по URL: http://medicina.dobro–est.com/solnechnyiy–udar–opisanie–simptomyi–profilaktika–i–pervaya–pomoshh–pri–solnechnom–udare.html (дата обращения 30.04.2021)] [Sunstroke (Available at URL: http://medicina.dobro-est.com/solnechnyiy-udar-opisanie-simptomyi-profilaktika-i-pervaya-pomoshh-pri-solnechnom-udare.html (accessed 30.04.2021)]
2. Солнечный удар [Доступен по URL: http://www.papaimama.ru/arts.php?art=solnechnyj-udar-simptomy-lechenie (дата обращения 30.04.2021)] [Sunstroke (Available at URL: http://www.papaimama.ru/arts.php?art=solnechnyj-udar-simptomy-lechenie (accessed 30.04.2021)]
3. Солнечный удар. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи / Под ред. Е.И Чазова. Изд. 2, с изменениями. М: Медицина, 1975:406. [Solnechnyj udar. Spravochnik po okazaniyu skoroj i neotlozhnoj pomoshchi / Pod red. E.I CHazova. Izd. 2, s izmeneniyami. M: Medicina, 1975:406.]
4. Шаповалов К.А. 08.08.2016 11:45 Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Как их предупредить. Министерство здравоохранения Республики Коми_ВКонтакте. [Доступен по URL: https://new.vk.com/mizdravkomi?w=wall-51231593_1319 (дата обращения 30.04.2021)] [Shapovalov, K.A. 08.08.2016 11:45 School of Safe Life: First aid for heat and sunstroke. How to warn them. Ministry of Health of the Komi Republic_VKontakte. (Available at URL: https://new.vk.com/mizdravkomi?w=wall-51231593_1319 (accessed 30.04.2021)]
5. Шаповалов К.А. 17.08.2016 13:25 Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Как их предупредить. Сыктывкарская детская поликлиника №3_ВКонтакте. [Доступен по URL: https://vk.com/doc60125406_437762241?hash=6ebc37e40ab8e6d863&dl=32a2fe26efa0a8eaa6 (дата обращения 30.04.2021)] [Shapovalov K.A. 08/17/2016 01:25 PM School of Safe Life: First aid for heat and sunstroke. How to warn them. Syktyvkar children's polyclinic №3_VKontakte. (Available at URL: https://vk.com/doc60125406_437762241?hash=6ebc37e40ab8e6d863&dl=32a2fe26efa0a8eaa6 (accessed 30.04.2021)]
6. Шаповалов К.А. 17.07.2017 9–36 Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, как предупредить последствия жары. Центр медицинской профилактики Республики Коми_ВКонтакте [Доступен по URL: https://vk.com/wall-122079588?own=1&w=wall-122079588_1347 (дата обращения 30.04.2021)] [Shapovalov K.A. 07/17/2017 9–36 School of Safe Life: First aid for heat and sunstroke, how to prevent the effects of heat. Center for Medical Prevention of the Komi Republic_VKontakte (Available at URL: https://vk.com/wall-122079588?own=1&w=wall-122079588_1347 (accessed 30.04.2021)]
7. Шаповалов К.А. 19.07.2017 10–57 Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Как предупредить последствия жары. Ведомственное-Издание Медицинский Вестник_ВКонтакте [Доступен по URL: https://vk.com/medvestnik?w=wall147761699_3777%2Fall (дата обращения 30.04.2021)] [Shapovalov K.A. 07/19/2017 10–57 School of Safe Life: First aid for heat and sunstroke. How to prevent the effects of heat. Departmental-Edition Medical Bulletin_VKontakte (Available at the URL: https://vk.com/medvestnik?w=wall147761699_3777%2Fall (accessed 30.04.2021)]]
8. Шаповалов К.А. 27.07.2017 Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Как их предупредить. Государственное бюджетное учреждение Республики Коми «Центр по предоставления государственных услуг в сфере социальной защиты населения Прилузского района». [Доступен по URL: http://social_priluzie.rkomi.ru/dictionaries/novosti-29/10389 (дата обращения 30.04.2021)] [Shapovalov K.A. 07/27/2017 School of Safe Life: First aid for heat and sunstroke. How to warn them. State budgetary institution of the Republic of Komi "Center for the provision of public services in the field of social protection of the population of the Priluzsky district." (Available at URL: http://social_priluzie.rkomi.ru/dictionaries/novosti-29/10389 (accessed 30.04.2021)]