

РАЗ УДАР, ДВА УДАР

Самые частые «сюрпризы», которые мы можем получить в жаркие деньки, – тепловой и солнечный удары. Может показаться, что это одно и то же, но это не так. Рассмотрим подробнее.

Тепловой удар – болезненный ответ организма на воздействие высокой температуры окружающей среды. При этом совсем не обязательно, чтобы на улице было солнечно, – удар может случиться и в жаркий пасмурный день на воздухе, и просто в душном помещении! Организм перегревается, и его система терморегуляции (самоохлаждения), не успевая с этим справиться, дает сбой. В результате у пострадавшего ребенка или взрослого может резко повыситься температура, появиться одышка, холодный пот, головная боль или головокружение, тошнота вплоть до рвоты.

Первая помощь при таком состоянии – исключение дальнейшего перегревания организма. Отведите пострадавшего в прохладное место (если он на улице) или выведите из душной комнаты (если в помещении) и обеспечьте ему доступ прохладного воздуха (откройте окна, включите кондиционер). Ослабьте на нем тугие предметы одежды (ворот, ремень), уложите и обильно напоите. Если состояние не улучшается, потерпевший теряет сознание, нужно срочно вызывать врача.

Чтобы предотвратить тепловой удар, избегайте длительного пребывания в душных помещениях, транспорте и местах ско-

пления людей, соблюдайте питьевой режим и выбирайте для прогулок легкую одежду свободного покроя из натуральных тканей.

Солнечный удар – особая форма теплового удара, при котором происходит длительное воздействие на организм солнца, находящегося в зените (временной промежуток – с 11.00 до 15.00 часов) – то есть под минимальным углом на максимальную площадь. Прямые солнечные лучи так нагревают голову, а соответственно, и мозг, что возникают серьезные нарушения в работе сосудистой и нервной систем.

Как только вы или ваш ребенок, находясь на солнце, почувствуете слабость, головную боль, тошноту и головокружение, немедленно примите меры для прекращения воздействия его лучей и охлаждения организма – как минимум, уйдите в тень (а еще лучше – вообще с улицы) и обильно пейте. Если симптомы более выраженные – рвота, повышение температуры, изменение цвета лица (покраснение, побледнение), спутанность сознания, немедленно вызывайте «скорую помощь», а в ожидании врачей уложите пострадавшего горизонтально в прохладное место и обеспечьте поток прохладного воздуха ему на кожу (обма-

живание) и в дыхательные пути (ослабьте или снимите тесную одежду).

Для профилактики солнечного удара избегайте длительного пребывания на солнце в опасные часы, защищайте голову светлым и легким головным убором, не ешьте слишком плотно перед выходом на прогулку и соблюдайте достаточный питьевой режим.

ХВОЯ ПРОТИВ КОМАРОВ

Также на природе нас могут ждать неожиданные встречи с различными насекомыми.

Чаще всего, конечно, с комарами. Их укусы не страшны, но иногда могут вызвать выраженную местную аллергическую реакцию. Если укусов слишком много, следы от них на коже плотные и горячие на ощупь, а также выражен зуд, можно применять антигистаминные препараты местно (гели **Фенистил**, **псилобальзам**, гель или спрей **Флоцета**) и внутрь (капли **Фенистил**, таблетки **Зиртек**) – для уменьшения и снятия воспалительной реакции.

Спасти от надоедливых кровососущих насекомых в доме и на улице помогают не только химические «отпугиватели» (репелленты), но и народные способы:

Чтобы комары не залезли в комнату через открытое окно, разложите в ней мелко нарезанные листья черемухи или базилика.

Перед прогулкой обработайте одежду эфирным маслом гвоздики.

Во время пикника на открытом воздухе подбросьте в костер хвою можжевельника, еловые или сосновые шишки.

ОТЛИЧАЕМ ОС ОТ ПЧЕЛ!

Гораздо большие проблемы доставляют нам пчелы и осы.

Помним, что пчела жалит тогда, когда чувствует опасность, поэтому при контакте с ней не машем руками, а если она села на кожу, стараемся ее быстро, но аккуратно смахнуть (или придавить), чтобы не дать вонзить жало, которое после «попадания в цель» тянет за собой из брюшка насекомого мешочек с ядом.

Если же пчела все-таки добивается своего, жало необходимо как можно быстрее и аккуратнее удалить, чтобы прекратить местное воздействие яда, и обработать ранку. Так как пчелиный яд состоит в основном из кислот, для его нейтрализации (вспоминаем школьный курс химии!) нужна щелочь, а из подручных средств это обычная пищевая сода, которая есть в каждом доме. Растворяем ее в воде (1 ч. ложка на 1 стакан) и раствором смазываем ужаленное место. Или делаем содовый компресс: к 1 ч. ложке соды добавляем каплями воду до состояния кашицы, которую и накладываем на ранку. Кроме того, чтобы спазмировать сосуд (сузить его просвет) и тем самым не дать яду распространяться в глубь организма, к месту укуса