

Impactul expunerii la soare

Câteva ore la plajă într-o zi însorită, fără pălărie, sau câteva ore de sport în aer liber într-o zi fierbinte pot duce la accidente cerebrale vasculare, meningite sau șoc hipertermic, dacă nu se iau măsuri minime de protecție.

Primele simptome ale apariției accidentului cerebral vascular:

- amețeli și dureri de cap severe;
- ritm cardiac mărit;
- stări de amorțeală, slăbiciune sau paralizie a feței, brațului sau piciorului, de obicei pe o parte a corpului;
- tulburări de mers, amețală, pierderea echilibrului sau a coordonării;
- diaforeză;
- greață;
- confuzie, tulburări de vorbire sau de înțelegere a cuvintelor celorlalți;
- tulburări de vedere la un ochi sau la ambii, vedere neclară, încețoșată, vedere dublă sau pierderea vederii
- confuzie, tulburări de vorbire sau de înțelegere a cuvintelor celorlalți;
- arsuri de gradul II.

Primul ajutor

În cazul în care, după o lungă ședere la soare, aveți oricare dintre aceste simptome trebuie să vă adăpostiți într-un loc umbrat, răcoros și aerisit. Puneți comprese cu apă rece pe cap și gât. Nu se aplică gheață, diferența de temperatură poate duce la șoc termic. Beți multă apă, de preferință cu adaos de săruri, care vor completa deficitul de electroliți din organism. Pentru câteva zile evitați expunerea la soare. În cazul unor simptome severe, solicitați asistență medicală.

Înainte de a pleca în vacanță e recomandat să achiziționați o asigurare de călătorie. Aceasta acoperă costurile tratamentelor medicale în străinătate.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.

Ați găsit informația pe care o căutați în acest articol? [Da](#) | [Nu](#)