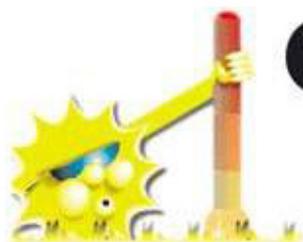
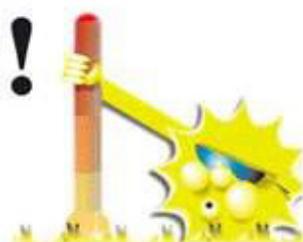


Тепловой и солнечный удар: как помочь пострадавшему?



теплого
удара

Осторожно! Солнце!



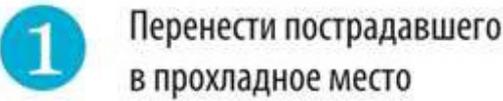
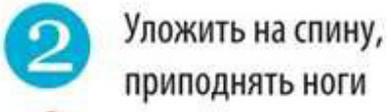
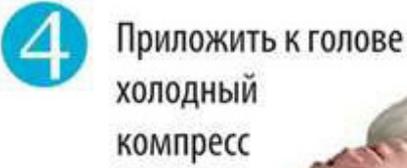
солнечного
удара

Симптомы



Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь! 

Первая помощь

-  **1** Перенести пострадавшего в прохладное место
-  **2** Уложить на спину, приподнять ноги
-  **3** Обтереть холодной водой
-  **4** Приложить к голове холодный компресс
-  **5** Напоить водой



Что общего между беспечным курортником на пляже и трудолюбивым дачником на грядке? У них примерно равные шансы получить тепловой и солнечный удар. Они очень схожи по механизму развития, как результат воздействия тепловой энергии на организм человека.

Солнечные и тепловые удары развиваются по одному механизму, однако при солнечном ударе гораздо сильнее выражены поражения головного мозга, а признаки почечной и печеночной недостаточности бывают гораздо реже. Алкоголь и переедание, безветренная и влажная погода, плотная влагонепроницаемая одежда, лишний вес, хронические заболевания сердца и нервной системы повышают угрозу развития этих состояний.

Тепловой и солнечный удар может развиваться в разных ситуациях:

- температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела;
- температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжелую физическую работу;
- на тело и, особенно, голову человека оказывают воздействие прямые солнечные лучи (солнечный удар).

Признаки солнечного и теплового удара:

- Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах.
- Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 40 градусов.
- Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой.
- Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота.
- Пульс частый, дыхание учащенное.
- Нарушение сознания: заторможенность, обмороки, в тяжелых случаях – галлюцинации, судороги, кома.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это

позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. Учтите, что сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать.

1. Создать комфортные условия для пострадавшего: переместить в затенённое место, прохладное помещение.
2. Максимально освободить от одежды: расстегнуть ремень, тугой воротник, снять обувь.
3. Обеспечить приток свежего воздуха: включить вентилятор, кондиционер, создать импровизированные «опахала».
4. Быстро охладить организм: поместить человека в прохладную ванну, завернуть в холодную влажную простыню, приложить любые охлажденные предметы на голову, к шее, подмышечной, и паховой области.
5. Восстановить потерю жидкости: дать выпить минеральной или обычной воды, сладкого чая с лимоном.
6. Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, нужно обратиться за медицинской помощью.

Если помощь пришла вовремя, тяжелых осложнений (сердечной, дыхательной недостаточности и отека мозга) удастся избежать. Тем не менее, нарушение микроциркуляции и повреждение нервных клеток в процессе развития теплового удара, оставляют следы в виде астенического синдрома, вегето-сосудистой дистонии. Несколько месяцев пострадавшему нужна особая осторожность, так как появляется предрасположенность к повторению неприятной ситуации.

Информация взята с сайта *ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»*.