



«НЕОТЛОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ПЕРЕГРЕВОМ»

Летние месяцы благоприятны для оздоровления организма человека. Действие солнечных лучей следует использовать разумно. Организм человека обычно сам хорошо регулирует температуру тела. Проблемы возникают, когда организм перестает справляться с терморегуляцией при воздействии на него высокой температуры. Слишком жарко может быть как внутри помещения, так и снаружи. Переносимость жары человеком зависит от влажности окружающей среды, физической деятельности, возраста и состояния здоровья и других факторов. Чаще всего страдают люди ослабленные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышением артериального давления, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, пожилые и дети.

Тепловой удар

Тепловой удар может возникнуть в результате пребывания в помещении с высокой температурой и влажностью, во время длительных маршей в условиях жаркого климата, при интенсивной физической работе, в душных, плохо вентилируемых помещениях. Развитию теплового удара способствуют тёплая одежда, переутомление, не соблюдение питьевого режима.

Тепловой удар, вызванный интенсивным или длительным воздействием прямого солнечного излучения на голову называется солнечным ударом. Перегреванию организма особенно подвержены дети, а также лица страдающие сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями. У детей грудного возраста причиной теплового удара может быть укутывание в тёплые одеяла, прибытие в душном помещении.

Неотложные состояния, вызванные гипертермией (перегревом)

Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого.

Признаки солнечного удара:

- покраснение лица;
- тошнота, рвота;
- вялость;
- расстройство зрения;
- учащение дыхания, повышение температуры тела.

В дальнейшем развиваются нарушения сознания, тахикардия сменяется брадикардией, пульс напряжен, бред, галлюцинации. В результате перегрева всего организма нередко может случиться **тепловой удар**.

Признаки теплового удара:

- утрата сознания;
- прекращения потоотделения;
- кожа мертвенно бледная, сухая и горячая на ощупь;
- температура тела повышена.

Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:

- По возможности не выходите из дома с 11 до 17 часов дня.
- Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лён и др.)
- Обязательно прикрывайте голову лёгкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте тёмными очками.

- Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питьё не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучшие всего пить подкислённый чай, квас, соки, минеральную воду. При выходе из дома берите воду с собой.
- Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
- После пребывания на солнце полезно искупаться, принять души или сделать влажное обтирание.
- Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

Признаки и симптомы теплового удара

- высокая температура тела, иногда достигающая до 41°C;
- покрасневшая горячая сухая кожа, что особенно выражено у пожилых людей;
- раздражительность;
- прогрессирующая потеря сознания;
- учащенное поверхностное дыхание;
- учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию.

У детей грудного возраста на первый план выступают быстро нарастающие диспепсические расстройства (рвота, понос) температура тела резко повышается, черты лица, заостряются, общее состояние быстро ухудшается, сознание помрачается, возникают судороги, развивается кома.

Характерный признак тяжёлой степени перегревания – прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

- поместите пострадавшего в прохладное место;
- дайте ему охлажденной воды или напитка;
- наблюдайте за состоянием пострадавшего, стараясь не упустить признаков его ухудшения;
- расстегните тесную одежду;
- снимите одежду, пропитанную потом;
- приложите к коже прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в каждую из подмышечных впадин и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов. Обмахивайте пострадавшего чем-нибудь, чтобы обеспечить вентиляцию;
- постарайтесь охладить тело пострадавшего любыми подручными средствами, мокрыми полотенцами или простынями;
- не втирайте спирт, так как он приводит к закрытию пор кожи и препятствует выходу тепла;
- не помещайте пострадавшего в ванну с прохладной водой, так как это может затруднить обеспечение проходимости дыхательных путей;
- при тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда. Будьте готовы к проведению реанимационных мероприятий.

Когда следует вызывать скорую помощь

При тепловом и солнечном ударе пострадавшего необходимо доставить в ближайшее лечебное учреждение, а если у человека отмечается отказ от воды, рвота и потеря сознания человеку срочно вызвать бригаду «скорой помощи». Если у пострадавшего открылась рвота, перестаньте давать ему питьё и уложите в восстановительное положение для обеспечения проходимости дыхательных путей.