

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ИЛИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ**



**Тепловой удар** – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

**Солнечный удар** – тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

**Симптомы обоих состояний схожи между собой.**

- Сначала возникает усталость, слабость, головная боль, головокружение, боли в ногах и спине, может возникнуть рвота, носовое кровотечение.
- Позже появляются шум в ушах, одышка, учащается сердцебиение, темнеет в глазах.

Если на этом этапе не оказать помощь, то дальнейший перегрев приводит к быстрому поражению ЦНС, возникает цианоз лица, тяжелейшая одышка, пульс становится частым и слабым. Возникают судороги мышц, появляются бред и галлюцинации, дыхание становится неровным. Пострадавший в любой момент может потерять сознание.

К сожалению, человек редко может объективно оценить происходящие с ним изменения. Поэтому важно, чтобы рядом оказались люди, которые могут **оказать первую помощь при тепловом или солнечном ударе.**

Если в жаркую погоду у человека рядом с вами наблюдаются вышеописанные симптомы или человек потерял сознание:

- 1.** Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову.
- 2.** Нужно освободить пострадавшего от стягивающей одежды и ее частей: расстегнуть воротник или все пуговицы, ослабить ремень, снять обувь.
- 3.** При возможности необходимо сделать холодный компресс на грудь и голову пострадавшего.
- 4.** Если человек в сознании напоите его прохладной водой. В случае потери сознания переверните пострадавшего на бок.
- 5.** Вызвать скорую помощь.

Если вы транспортируете больного в медицинское учреждение самостоятельно, то проследите, чтобы пострадавший лежал.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ИЛИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ**



**Тепловой удар** – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

**Солнечный удар** – тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

### **Симптомы обоих состояний схожи между собой.**

- Сначала возникает усталость, слабость, головная боль, головокружение, боли в ногах и спине, может возникнуть рвота, носовое кровотечение.
- Позже появляются шум в ушах, одышка, учащается сердцебиение, темнеет в глазах.

Если на этом этапе не оказать помощь, то дальнейший перегрев приводит к быстрому поражению ЦНС, возникает цианоз лица, тяжелейшая одышка, пульс становится частым и слабым. Возникают судороги мышц, появляются бред и галлюцинации, дыхание становится неровным. Пострадавший в любой момент может потерять сознание.

К сожалению, человек редко может объективно оценить происходящие с ним изменения. Поэтому важно, чтобы рядом оказались люди, которые могут **оказать первую помощь при тепловом или солнечном ударе.**

Если в жаркую погоду у человека рядом с вами наблюдаются вышеописанные симптомы или человек потерял сознание:

- 1.** Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову.
- 2.** Нужно освободить пострадавшего от стягивающей одежды и ее частей: расстегнуть воротник или все пуговицы, ослабить ремень, снять обувь.
- 3.** При возможности необходимо сделать холодный компресс на грудь и голову пострадавшего.
- 4.** Если человек в сознании напоите его прохладной водой. В случае потери сознания переверните пострадавшего на бок.
- 5.** Вызвать скорую помощь.

Если вы транспортируете больного в медицинское учреждение самостоятельно, то проследите, чтобы пострадавший лежал.

Врачебная помощь нужна в случае тяжелых солнечных или тепловых ударов, так как медики смогут предотвратить возможность инфаркта, инсульта и других серьезных последствий перегрева. По симптомам достаточно сложно определить степень тяжести состояния пострадавшего, поэтому **вызывайте скорую помощь в любом случае.**

Чтобы летние деньки приносили радость, а не создавали проблем, необходимо соблюдать **профилактические меры:**

- ✓ В особо жаркие дни стараться ограничить время нахождения на улице, особенно в период с 11.00 до 16.00.
- ✓ Не выходите на улицу без головного убора.
- ✓ Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей.
- ✓ Избегайте прямых солнечных лучей.
- ✓ Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам.
- ✓ Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая.
- ✓ Воздержитесь от алкоголя.
- ✓ В это время стоит сократить физическую активность. Если есть необходимость в занятии спортом, то лучше это делать в крытых помещениях или перенести тренировки на вечернее время.
- ✓ Людям, страдающим хроническими заболеваниями, не забывать принимать лекарственные средства, назначенные врачом.

При ощущении даже самых незначительных первых признаков теплового удара, необходимо сразу сменить местонахождение, например, зайти в помещение с кондиционером.

Родителям также следует учитывать, что система терморегуляции у детей не настолько совершенна, как у взрослых, поэтому они находятся в группе риска. Это также обуславливается их повышенной физической активностью. Поэтому очень важно контролировать время нахождения ребенка на улице и соблюдать его питьевой режим.



Врачебная помощь нужна в случае тяжелых солнечных или тепловых ударов, так как медики смогут предотвратить возможность инфаркта, инсульта и других серьезных последствий перегрева. По симптомам достаточно сложно определить степень тяжести состояния пострадавшего, поэтому **вызывайте скорую помощь в любом случае.**

Чтобы летние деньки приносили радость, а не создавали проблем, необходимо соблюдать **профилактические меры:**

- ✓ В особо жаркие дни стараться ограничить время нахождения на улице, особенно в период с 11.00 до 16.00.
- ✓ Не выходите на улицу без головного убора.
- ✓ Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей.
- ✓ Избегайте прямых солнечных лучей.
- ✓ Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам.
- ✓ Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая.
- ✓ Воздержитесь от алкоголя.
- ✓ В это время стоит сократить физическую активность. Если есть необходимость в занятии спортом, то лучше это делать в крытых помещениях или перенести тренировки на вечернее время.
- ✓ Людям, страдающим хроническими заболеваниями, не забывать принимать лекарственные средства, назначенные врачом.

При ощущении даже самых незначительных первых признаков теплового удара, необходимо сразу сменить местонахождение, например, зайти в помещение с кондиционером.

Родителям также следует учитывать, что система терморегуляции у детей не настолько совершенна, как у взрослых, поэтому они находятся в группе риска. Это также обуславливается их повышенной физической активностью. Поэтому очень важно контролировать время нахождения ребенка на улице и соблюдать его питьевой режим.

