



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Станция юных туристов»

занятие по дополнительной общеразвивающей программе «Школа безопасности»,  
раздел: 4. Основы гигиены и первая помощь

# Тепловой и солнечный удар

Автор-составитель: Мигонькина Зилия Раисовна, п.д.о МБУ ДО «СЮТур»

**Тепловой удар** - патологическое состояние, возникающее в результате длительного пребывания в условиях высокой температуры и влажности, при работе в непроветриваемых помещениях.

Тепловой удар возникает из-за сгущения крови и изменения ее солевого состава в результате обильного потоотделения.

**Солнечный удар** - перегрев организма под воздействием солнечных лучей на непокрытую голову. Может возникнуть внезапно и привести к очень серьезным последствиям!

Наиболее подвержены тепловым и солнечным ударам дети, подростки, пожилые люди, больные, а также находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У них по разным причинам хуже работает система терморегуляции.



Терморегуляция - сложные процессы, направленные на поддержание стабильной температуры организма.

## Причины:

тяжелая физическая работа,  
алкогольное опьянение,  
недосыпание,  
нарушение питьевого режима и режима  
питания,  
неправильно подобранная одежда.

## Симптомы солнечного и теплового удара:

ухудшение самочувствия,  
темные круги перед глазами,  
слабость,  
разбитость,  
ощущение сильного жара,  
покраснение кожи,  
головокружение, головная боль,  
тошнота, может быть рвота.

Далее возникает потеря сознания,  
пульс частый, одышка,  
температура тела поднимается до 39-40 ° С.  
У детей возможно появление судорог.

**Постоянная температура организма  
в жаркую погоду поддерживается,  
в основном, за счет испарения  
воды с поверхности тела**

**(из физики:  
при  
испарении  
температура  
оставшейся  
жидкости  
уменьшается)**



## Помощь при солнечном и тепловом ударе:

Привести в сознание.

Уложить пострадавшего в тень или на обдуваемую ветром площадку. Голову приподнять!

Освободить от стесняющей одежды.

Смочить лицо и голову холодной водой.

В места, где близко расположены кровеносные сосуды, положить холодные примочки: на голову, в подмышечные впадины, на грудь.





## Помощь при солнечном и тепловом ударе:

Обеспечить приток свежего воздуха:  
обмахивать влажным полотенцем!

Обильное питье: крепкий холодный чай,  
подкисленная лимонной кислотой вода.





Дать жаропонижающие, например парацетамол.  
Желательно дать противоаллергические препараты,  
супрастин или тавегил.

Доза: взрослые - 1 таблетка; дети до 6 лет - 1/2 таблетки.

При судорогах супрастин обязательно.

# Нельзя!!!

Погружать пострадавшего в холодную воду. Возможна рефлекторная остановка сердца, спазм мелких сосудов приведет к замедлению теплоотдачи.

Давать алкоголь. Алкоголь может вызвать отек мозга, усугубить водно-электролитные нарушения.

**Прием алкоголя в жару ускоряет наступление  
теплового удара, так как алкоголь нарушает  
терморегуляцию организма  
(при расщеплении**

**алкоголя  
выделяется  
большое  
количество  
тепла)**



## Профилактика:



Правильный подбор одежды, исключающей перегрев организма.

В солнечную погоду, даже при невысокой температуре (+15°C) обязательно носить головной убор.

Если жарко, смачивайте его время от времени водой.

Не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем.

Пить понемногу, но регулярно. Особое внимание к детям, следить за их питьевым рационом. Вместо воды хорошо утоляет жажду каркаде или зеленый чай.

## Контрольные вопросы:

1. Что такое тепловой удар?

## Контрольные вопросы:

2. Что такое солнечный удар?

## Контрольные вопросы:

3. Назовите причины возникновения теплового (солнечного) удара.



## Контрольные вопросы:

4. Назовите симптомы теплового (солнечного) удара.

## Контрольные вопросы:

5. Как оказать помощь при тепловом (солнечном) ударе?

## Контрольные вопросы:

6. Как предупредить возникновение теплового (солнечного) удара.