



**Оказание первой  
медицинской помощи при  
тепловом  
и солнечном ударе,  
отморожении и ожоге**

# Солнечный



**Солнечный удар** - это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове.

# Первые признаки



***Первые признаки солнечного удара*** - покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и рвота.

# Причины



Возникновению солнечного удара способствует душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы. Во время похода необходимо в качестве профилактики покрывать голову легкой шапочкой, не совершать в жаркое время дня длительных переходов, не спать на солнце, обливать голову холодной водой.

# Тепловой удар

**Тепловой удар** - это болезненное состояние, вызванное перегревом тела.



# Причины



Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передается во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен. Тепловой удар случается не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды.

# Признаки

Признаки теплового удара: вялость, усталость, головная боль, головокружение, покраснение лица, повышение температуры тела, сонливость, ухудшение слуха, нередко рвота.



теплового удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Носовые кровотечения

Рвота, жажда

Одышка

Учащенный пульс

Повышение температуры (более 39,6)

Мышечные боли

Сухая, горячая кожа

Сильные головные боли

Потемнение в глазах

Головокружение

Тошнота

Покраснение лица



## Внимание

Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача ему можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

# Первая помощь

1



Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение

2



Уложить на спину, голову приподнять

3



Снять одежду, ослабить пояс

4



Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)

5



К голове и лбу приложить холодные компрессы

6



Напоить холодной водой



# Отморожение

Во время зимнего лыжного похода может возникнуть отморожение.

**Отморожение** - это поражение тканей тела человека, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног и рук, уши, щеки, кончик носа.



# Симптомы

Отморожение происходит когда человек значительное время находится на холоде и его организм уже не в состоянии регулировать температуру тела. На возможность отморожения оказывают влияние температура воздуха, влажность и ветер. Вначале человек ощущает холод и покалывание в области, подвергшейся отморожению. Кожа в этом месте краснеет, затем резко бледнеет и теряет чувствительность. Различают четыре степени отморожения. Определение степени отморожения возможно только после



шей части



**Обморожение IV степени** возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.



# Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

## Признаки и симптомы обморожения



Потеря чувствительности пораженных участков



Ощущение покалывания или пощипывания



Побеление кожи – **1 степень** обморожения



Волдыри – **2 степень** обморожения



Потемнение и отмирание – **3 степень** обморожения

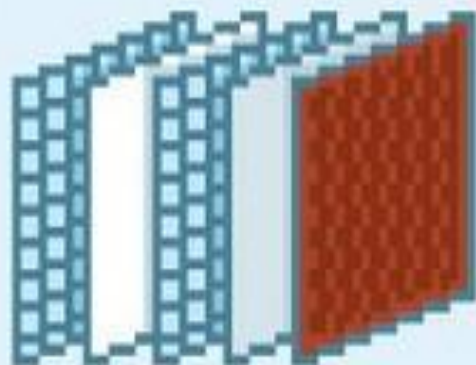
(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)



## Первая помощь при обморожении



Уйти с холода  
(на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу



# Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

# Ожог (термический)



**Термический ожог** - это травма, которая возникает в результате воздействия на человека открытого огня (пламени), теплового излучения, соприкосновения тела с раскаленными предметами, жидкостями (кипяток) и др.

# Степени термического ожога

**Ожог первой степени**, при котором поражается только верхний слой кожи, она краснеет, на месте ожога образуется отек, возникает боль.

**Ожог второй степени**, при нем пораженный участок увлажняется и покрывается волдырями, развивается сильная боль. Необходимо оперативное лечение.

**При ожоге третьей и четвертой** степени поражаются все слои кожи, мышцы, нервы, жировая клетчатка. Требуется срочная госпитализация.



**I степень** –  
покраснение кожных  
покровов



**II степень** –  
образование пузырей  
на коже



**III–IV степень** – обугливание  
кожи и тканей (до кости)



# Первая помощь

- Прекратить действия поражающего фактора (погасить пламя, убрать раскаленный предмет);
- снять одежду и обувь с пораженного участка;
- охладить место ожога водой, льдом, снегом в течение 10 мин;
- наложить сухую стерильную повязку на обожженный участок тела;
- дать обильное питье;
- обработать обожженный участок 30-40%-ным раствором спирта или водкой;
- приложить к месту ожога свежую тертую морковь, луковую или картофельную кашицу или синтомициновую эмульсию.

В случае обширных ожогов пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебное учреждение.

# Внимание!



*При термических ожогах запрещается:*

- оставлять пострадавшего в зоне действия поражающего фактора;
- отрывать прилипшие к ране одежду, посторонние предметы;
- вскрывать ожоговые волдыри;
- обрывать обгоревшие ткани; наносить на пораженный участок мазь, крем, жир;
- оставлять на длительное время (более 1 ч) открытым пораженный участок.