



*ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ  
ТЕПЛОВИ  
И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ*

***Тепловой удар и солнечный удар очень схожи по механизму развития. И то и другое – результат воздействия тепловой энергии на организм человека.***

**Тепловой удар может развиваться в разных ситуациях:**

температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела;

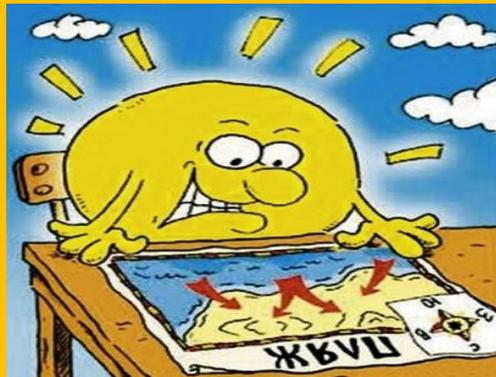
температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжелую физическую работу;

на тело и, особенно, голову человека оказывают воздействие прямые солнечные лучи (солнечный удар).

## Признаки солнечного и теплового удара

Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно.

- Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах,
  - Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42°C.
- Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой.
  - Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота.
- Пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание учащенное.



Нарушение сознания в легких случаях ограничивается заторможенностью, в средне-тяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома.

При тяжелых повреждениях развивается острая почечная недостаточность: анурия, нарастание шлаков в крови.

При тепловом ударе, особенно связанном с тяжелой физической нагрузкой, может появиться желтуха, признаки повреждения клеток печени в

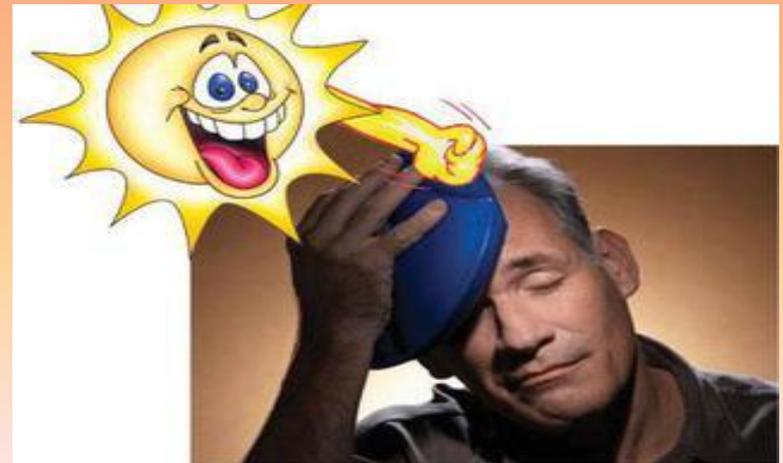


ализах кро



## Тепловой и солнечный удар, первая помощь

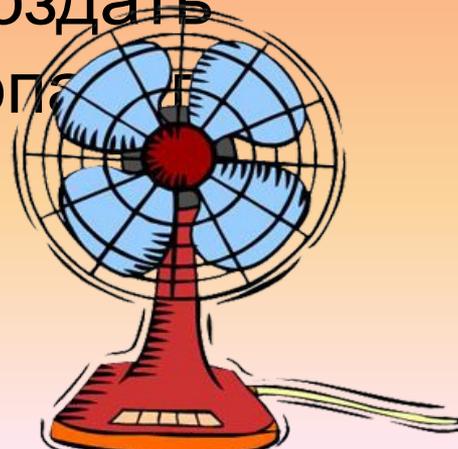
Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. К сожалению, сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном ударе и тепловом ударе



# 1

## Создать комфортные условия для пострадавшего:

- переместить в затененное, прохладное помещение,
- освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугий воротник, снять обувь,
- обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать искусственные оп



## 2

### Быстро охладить организм:

Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой.

Менять простыни, как только они начинают нагреваться.

На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или термопакеты из автомобильной аптечки.

Оптимально охладить больного до  $38,5^{\circ}\text{C}$ , дальше

организм справиться сам.



### 3

#### **Восстановить потери жидкости.**

Пить, конечно, не алкоголь, а минеральную воду или специальные солевые растворы, порошок для приготовления которых может обнаружиться в домашней аптечке (регидрон, оралит), вполне подойдет и сладкий чай с лимоном.

Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемный покой больницы или обратиться в службу

03.



Если помощь пришла вовремя, тяжелых осложнений 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. По крайней мере, несколько месяцев нужна особая осторожность, так как иммунитета к тепловому удару не возникает, напротив, скорее появляется к предрасположенности к его повторению.



## Профилактика теплового и солнечного удара

предусматривает:

Рациональный режим: полуденные часы проводить в кондиционированном помещении. Выходить на улицу, особенно для физической работы, следует только утром или вечером.

Правильную одежду: она должна быть свободной и пропускать влагу. Брезентовая, прорезиненная одежда в жару – верный путь к тепловому удару. Непременно должна быть прикрыта от прямых солнечных лучей голова.

Разумную диету: в жару предпочтительнее плотный ужин, но легкий обед. Желательно придерживаться молочно-овощного рациона. Непременно нужно компенсировать потери жидкости на испарение. При физической работе в жару оптимально выпивать стакан воды через каждые четверть часа.

Особого внимания требует профилактика солнечного и теплового удара у детей. При всех своих адаптационных способностях, дети не умеют адекватно оценивать собственное состояние – за них это приходится делать взрослым. Не следует кутать ребенка, перекармливать его, а вот за тем, чтобы он вовремя попил и не снимал панамку, следить нужно обязательно. Не лишним будет в жаркий день периодически измерять ребенку температуру





Спасибо за внимание