

## Что делать при тепловом или солнечном ударе

Основная доля туристической активности заслужено приходится на летний период. Теплая погода - прекрасный повод провести время на свежем воздухе. Но стоит помнить, что активное солнце порой бывает очень коварным, оно легко может спровоцировать болезненное обморочное состояние. Вот почему важно знать, как осуществляется первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

### Признаки солнечного и теплового удара

Тепловой удар представляет собой нездоровое состояние организма, которое возникает вследствие его перегрева. Как только под воздействием внешних факторов температура тела начинает достигать 37 градусов и выше, то процесс жизнедеятельности организма начинает нарушаться, что сказывается на общем состоянии человека. Солнечный удар - это не отдельное явление, а подвид теплового перегрева. Основной причиной его возникновения является долгое нахождение под прямыми солнечными лучами. Многим знакомо это состояние, когда пару часов находишься на улице при температуре 35 градусов и выше и уже начинаешь ощущать вялость, чувство сонливости, в голове медленно начинает распространяться боль, а потоотделение становится все более выраженным.

## Осторожно! Солнце

Солнечному и тепловому ударам наиболее подвержены дети и люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудов и желез внутренней секреции

теплового удара ← СИМПТОМЫ → солнечного удара



### Первая помощь



Основные симптомы состояния организма при тепловом ударе зависят от степени перегрева:

- **Первая степень.** Достаточно интенсивная головная боль, признаки тошноты и учащающееся сердцебиение.
- **Вторая степень.** Состояние дополняется рвотой, нарушенной координацией движений, носовыми кровотечениями. Возможно состояние обморока.
- **Третья степень.** Резко повышает пульс, ритм сердца становится очень частым. Могут появляться судороги, а также галлюцинации и бред.

Для солнечного удара характерны такие признаки, как покраснения кожных покровов, шум в ушах, слезоточивость, резкий прилив крови к голове. Очень важно при обнаружении у человека этих признаков оказать ему первую доврачебную помощь.

От этого явления не застрахован абсолютно никто. Даже самый здоровый человек, находящийся длительное время в условиях очень высоких температур или палящего солнца, рано или поздно почувствует себя плохо. Но существует и особая группа риска, в которую входят:

- Люди с уязвимой системой терморегуляции: пожилые лица, дети.
- Лица с нарушенным обменом веществ, а также с заболеваниями сердечнососудистой системы.
- Лица с избыточной массой и нарушениями эндокринной системы.
- Люди, злоупотребляющие спиртными напитками.

И, конечно же, большая доля случаев теплового удара приходится на лиц, работающих в условиях высоких температур, например, в производственных цехах, котельных, печных.

### ***Первая помощь пострадавшему***

Порядок действий должен быть следующим:

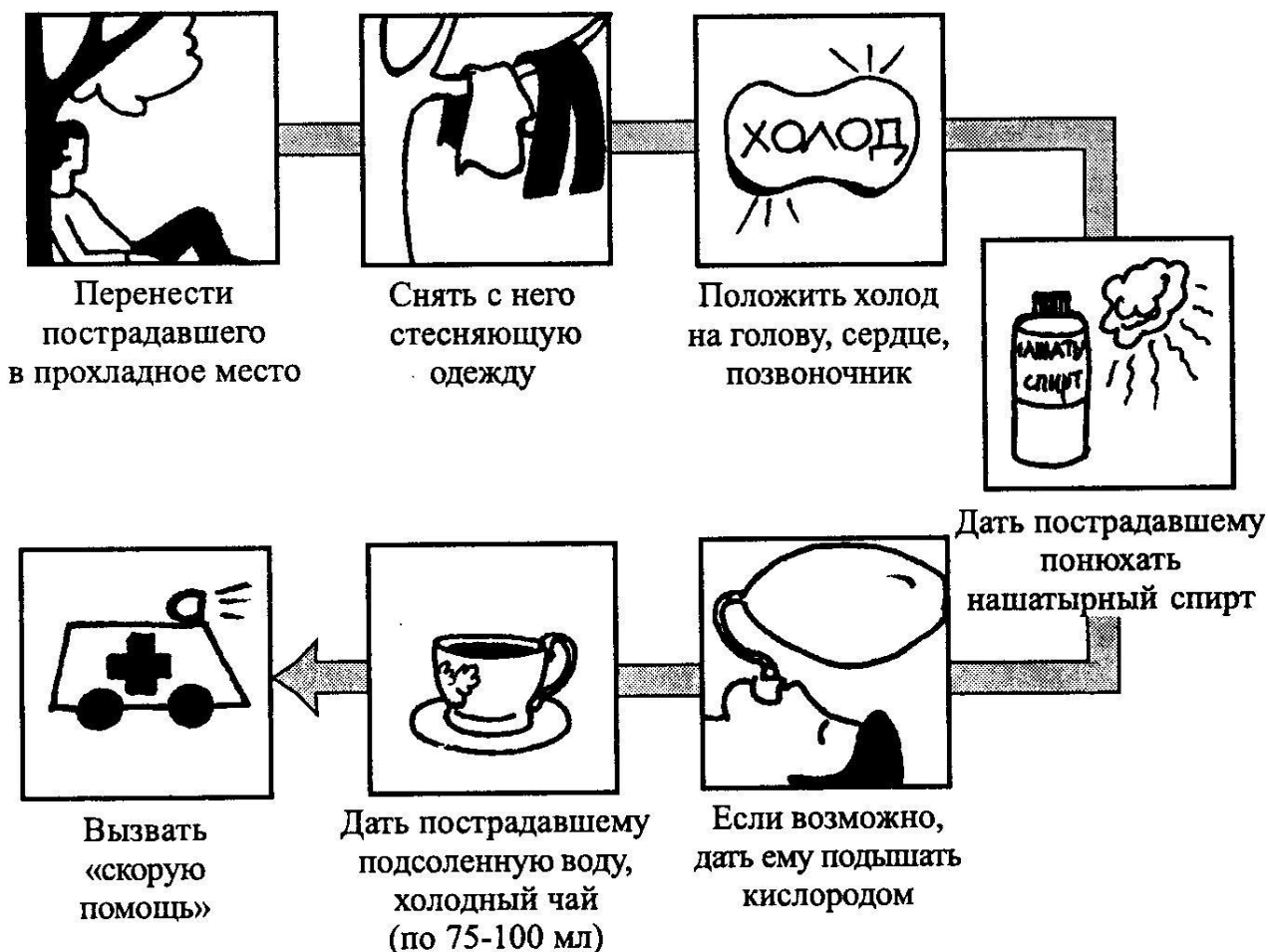
- Пострадавшего переносят из зоны повышенной температуры в прохладное место: хорошо проветриваемое помещение или открытый участок с большой теневой зоной.
- Его освобождают от стягивающей одежды и ее частей: расстегивают воротник или все пуговицы, ослабляют ремень, снимают обувь.
- Обеспечивают приток свежего воздуха, обмахивая пострадавшего при помощи подручных средств. Хорошо, если под рукой окажется вентилятор.

- Потерпевшему предлагают выпить большое количество прохладной воды.
- Если есть возможность, то лучше отвести больного в прохладный душ или накрыть его мокрой простыней.
- Холодные компрессы укладывают в следующие зоны: лоб, локтевые и коленные сгибы, подмышки, область сердца.
- На обожженные солнцем участки кожи помощь оказывается в виде холодных компрессов или специальных препаратов. Чаще всего они выпускаются в виде пены.

В зависимости от состояния больного, могут потребоваться дополнительные меры медицинской доврачебной помощи:

- Стимуляция кровообращения. Для этого конечности растирают при помощи спирта или водки, а под ноги пострадавшего подкладывают импровизированный валик так, чтобы они оказались выше головы.
- При обморочном состоянии больному к носу подносят нашатырный спирт.
- При потере сознания или плохо прощупываемом пульсе необходимо оказать реанимационные действия, а именно закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

### Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе



## Дальнейшее лечение

Если оказание первой помощи при солнечном ожоге или тепловом ударе дало свои результаты и состояние пострадавшего улучшилось, не стоит пускать ситуацию на самотек. Самочувствие больного должно быть под контролем, так как полное восстановление организма, возможно, потребует дополнительных лечебных мер.

Стандартно пострадавшему от перегрева дают пить большое количество жидкости, это может быть вода или чай. Если тепловому удару подвергся человек, имеющий нарушения в работе сердечнососудистой системы, то ему обязательно требуется консультация врача. Возможно, ему будет назначен прием таких препаратов, как Валидол или Валокордин. Если пострадавший после оказания помощи чувствует себя хорошо и его здоровью ничего не угрожает, то дополнительное лечение не требуется.

## Профилактика теплового и солнечного ударов



Для того чтобы не столкнуться с этими опасными явлениями, необходимо следовать нескольким несложным правилам:

- При работе в зоне повышенных температур соблюдать технику безопасности и носить соответствующую экипировку.
- В особо жаркие дни стараться ограничить времянахождение на улице, особенно в период с 12.00 до 16.00.

- При прямых солнечных лучах обязательно ношение головного убора в виде панамы или кепки.
- Одежда должна быть сделана из натуральных дышащих материалов.
- В жаркие дни сократите свою физическую активность. Если есть необходимость в занятии спортом, то лучше это делать в крытых помещениях или перенести тренировки на вечернее время.
- Очень важно соблюдать питьевой режим. Организм не должен быть обезвоженным. Не все напитки подходят для этой цели, лучше всего отдать предпочтение обычной питьевой воде. Алкоголь стоит исключить совсем. Соки, чай, кисломолочные продукты должны приниматься в умеренном количестве.
- Рацион также стоит пересмотреть. Жирная тяжелая пища в большом количестве может усугубить ситуацию. Лучше питаться небольшими порциями и делать частые перекусы фруктами и овощами.

Информацию подготовил преподаватель-организатор ОБЖ  
МБОУ «Агибаловская СШ» Кремнёв Ю.Л.

По материалам сайта: Всероссийская добровольная просветительская интернет-акция «Недели безопасности. Безопасность детей в современном мире»

<https://БезопасностьДетей.РФ>