

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

**ТЕПЛОВОЙ УДАР** – самое опасное для жизни состояние, вызванное перегреванием организма. Точные причины теплового удара неизвестны, в отличие от теплового переутомления, он происходит внезапно и без предупреждения. Развитие теплового удара происходит, когда организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела, постепенно начинает давать сбои в работе. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма. В результате этого нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела. В конце концов она поднимается до уровня, при котором мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально.

Чаще всего тепловой удар случается, когда температура воздуха поднимается выше 300, а человек продолжает активно двигаться. При этом совсем не важно, где происходит дело: на улице или в помещении. Больше всего подвержены солнечным ударам люди, с детства плохо переносящие жару, мужчины с пивным животом, алкоголики, беременные женщины, сердечники и маленькие дети.

Симптомы теплового удара:

- повышение температуры тела выше 40,5°C,
- горячая, сухая кожа,
- прекращение потоотделения,
- головокружение,
- потемнение в глазах (у детей часто наблюдаются носовые кровотечения),
- тошнота,
- резкая слабость,
- частый и слабый пульс,
- одышка,
- иногда (в тяжелых случаях) бред, галлюцинации и потеря сознания.

Отсутствие немедленного лечения может привести к летальному исходу.

Другие проявления гипертермии (перегревания организма), например, тепловые судороги и тепловое перегревание, менее серьезны и не требуют немедленного лечения.

## **Тепловые судороги**

Это проявление гипертермии обычно возникает после нескольких часов интенсивных занятий спортом или хозяйственных работ на улице. Симптомы судорог: сильнейшая боль, судороги ног и живота, тошнота или головокружение, общая слабость, усиленное потение. Тепловые судороги начинаются после интенсивной тренировки на солнце и обильного потения. Причиной тепловых судорог может также стать дефицит натрия, поэтому в этом случае нужно как можно скорее пополнить запасы натрия в организме и увеличить суточное потребление натрия с целью профилактики тепловых судорог.

## **Тепловое переутомление**

На первый взгляд, тепловое переутомление сложно отличить от теплового удара, но тепловое переутомление происходит в результате длительного воздействия высоких температур. В этом случае потеря жидкости при потоотделении не восполняется в достаточной степени. Это приводит к снижению объема циркулирующей крови. Приток крови к жизненно важным органам сокращается, поскольку организм пытается избавиться от излишнего тепла путем увеличения притока крови к кожному покрову. Симптомы теплового переутомления: тошнота, головокружение, слабость, головная боль, бледная и вспотевшая кожа, слабый пульс, потеря ориентации в пространстве. Главное отличие

теплового переутомления от теплового удара заключается в том, что в первом случае не меняется сознание (присутствует только легкая дезориентация в пространстве). Средства лечения теплового переутомления – приведение тела в состояние покоя и экстренное охлаждение.

К сожалению, смерть в результате теплового удара наступает очень часто. При повышении температуры тела до 41,0, несмотря на все реанимационные меры, около половины пострадавших погибают.

**Солнечный удар** – частный случай теплового удара, когда перегревание вызывается прямым воздействием солнечных лучей. Коварство солнечного удара заключается в том, что он может произойти не только во время пребывания на солнце, но и 6 – 8 часов спустя. После длительного пребывания на открытом солнце без защиты голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозгу. При солнечном ударе прежде всего страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

Мало кто принимает солнечный удар всерьез. Подумаешь — голову напекло, это даже не болезнь, а сплошное недоразумение. Однако большинство медиков уверены в обратном. Ведь именно им приходится вести грустную статистику погибших в результате перегревания на солнце.

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛООВОГО УДАРА**

Теплового удара во многих случаях можно избежать. Следует помнить, что существует ряд факторов, которые предрасполагают к тепловому удару. Это избыточный вес, курение, алкогольная интоксикация, эндокринные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания. Людям из перечисленных групп риска необходимо избегать интенсивной физической работы, долгого пребывания в бане, на пляже, под открытым солнцем. Получению теплового удара также способствуют стресс и нервное напряжение.

Выбирайте одежду из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен), желательно светлых тонов и свободного покроя. Не испытывайте свой организм: регулярно проветривайте помещение. Приток свежего воздуха обеспечивает правильную работу внутренних систем организма, помогает лучше адаптироваться к внешним воздействиям (в том числе и кратковременному перегреву). Отправляясь на дачу или на загородный пикник, обязательно защитите голову от прямых солнечных лучей с помощью светлой панамы или светлого зонта. Выбирая пляж (особенно для отдыха с детьми), осведомитесь о наличии душевых кабин.

Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.

При работе или переходах под палящим солнцем периодически отдыхайте в тени, купайтесь или обливайтесь холодной водой.

Старайтесь пить больше жидкости (для здоровых людей – не менее 2 литров жидкости в день), даже если не чувствуете жажды. Появление чувства жажды говорит об обезвоживании организма.

Несколько раз в день принимайте прохладный (но не холодный) душ.

Принимайте в пищу легкоусвояемые продукты, ешьте меньше мяса, а побольше овощей и фруктов.

Не занимайтесь фитнесом в жаркое время дня. Старайтесь перенести тренировку ближе к утренним или вечерним часам.

Для предотвращения солнечных ожогов пользуйтесь солнцезащитным средством.

Не пейте напитки, содержащие кофеин или спирт – они ускоряют обезвоживание организма.

Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары.

Почувствовав слабость и упадок сил, немедленно прекратите все физические нагрузки, отдохните и постарайтесь понизить температуру тела.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ**

Если вы чувствуете тошноту, слабость – постарайтесь принять горизонтальное положение, лежа на спине в прохладном месте. Ноги желательнее немного приподнять, положив под щиколотки свернутое одеяло, подушку, сумку.

При первых признаках теплового удара, особенно если пострадавший – ребенок или пожилой человек, следует вызвать врача. До его приезда следует:

- поместить пострадавшего от теплового удара в прохладное, проветриваемое помещение в положении на спине (если пострадавший находится без сознания – необходимо следить за тем, чтобы у него не запал язык и не нарушилась проходимость верхних дыхательных путей);
- обеспечить свободное дыхание пострадавшего: расстегнуть ворот рубашки, развязать галстук и т.п.;
- положить холодный компресс на голову (при возможности обернуть пострадавшего влажной простыней, обливать его прохладной (18 – 20) водой);
- при нарушении сознания и дыхания – осторожно дать нюхать нашатырный спирт (смоченную в нем ватку несколько раз поднести к носу пострадавшего, пока не нормализуется дыхание);
- в экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступить к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.

После оказания первой помощи ситуацию оценит врач, и в большинстве случаев порекомендует постельный режим на ближайшие несколько дней. Это время необходимо, чтобы восстановить ход биохимических реакций, циркуляцию крови, деятельность нервной системы. Если пренебречь восстановительным периодом, то риск повторного теплового удара многократно повышается.