

Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе.

Тепловой удар – это опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма.

Причины возникновения теплового удара:

- 1) Основной причиной теплового удара является воздействие на организм высокой температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.
- 2) Также тепловой удар может возникнуть в результате ношения теплой и синтетической одежды, которая мешает телу выделять тепло.
- 3) Чрезмерное употребление алкоголя может стать причиной развития теплового удара, т.к. алкоголь нарушает терморегуляцию.
- 4) Жаркая погода. Если вы не привыкли к воздействию на организм высоких температур, ограничьте вашу физическую активность, по крайней мере, на пару дней в случае, когда произошла резкая смена температурного режима. Тяжелая физическая нагрузка под открытым солнцем является серьезным фактором риска развития теплового удара.
- 5) Некоторые лекарственные средства так же повышают риск получения теплового удара. К средствам, повышающим риск теплового удара, относятся: вазоконстрикторы, диуретики, антидепрессанты и антипсихотические средства.

Основные симптомы и признаки теплового удара это:

- Высокая температура тела (40 С и выше) является главным признаком теплового удара.
- При тепловом ударе часто появляется жажда.
- Отсутствие потоотделения. При тепловом ударе, вызванном жаркой погодой, кожа становится горячей и сухой на ощупь. А при тепловом ударе, вызванном напряженной физической работой, кожа обычно влажная, липкая.
- При тепловом ударе кожа зачастую краснеет.
- Учащенное дыхание также является частым признаком теплового удара.
- При тепловом ударе резко повышается частота сердечных сокращений.
- Так же при тепловом ударе может развиться пульсирующая головная боль.
- Реже при тепловом ударе возникает такие симптомы, как: судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Первая помощь при тепловом ударе:

- Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара и находитесь на улице немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение. Таким помещениями могут быть магазин, кинотеатр и т.д.
- Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.
- В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.
- Если есть возможность, примите прохладный душ или ванну.
- Тепловой удар возникает не только в результате обезвоживания, но и в результате потери солей с потом. Поэтому при тепловом ударе рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.
- При тепловом ударе ни в коем случае не пейте алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (чай, кофе, капучино, энергетические напитки), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.
- Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.