

## Тепловой удар – первая помощь, профилактика.



**Тепловой удар** - болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры, т. е. он является перегревом организма. В результате перегрева организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, т.к. усиливаются процессы теплообразования с одновременным затруднением теплоотдачи, и что, в последствии, вызывает серьезные нарушения его жизненных функций.

### **Причины возникновения теплового удара:**

- воздействие на организм высокой температуры в условиях высокой влажности окружающей среды (основная причина);
- в результате ношения теплой и синтетической одежды, которая мешает телу выделять тепло;
- чрезмерное употребление алкоголя может стать причиной развития теплового удара, т.к. алкоголь нарушает терморегуляцию;
- жаркая погода;
- некоторые лекарственные средства также повышают риск получения теплового удара.

### **Симптомы и признаки теплового удара:**

- высокая температура тела (40 С и выше) является главным признаком теплового удара;
- при тепловом ударе часто появляется жажда;
- отсутствие потоотделения;
- кожа зачастую краснеет;
- учащенное дыхание;
- резко повышается частота сердечных сокращений;
- может развиваться пульсирующая головная боль.

### **Осложнения теплового удара.**

В результате теплового удара может развиваться шок. Первыми признаками шока при тепловом ударе являются: слабый пульс (снижение артериального давления), посинение губ и ногтей, кожа становится холодной и влажной, потеря сознания. Все эти изменения в организме ведут к развитию отека внутренних органов и мозга. Отек в свою очередь ведет к необратимым повреждениям внутренних органов и мозга и смерти.

### **Первая помощь при тепловом ударе.**

Необходимо как можно быстрее перенести пострадавшего в прохладное место, снять лишнюю одежду, положить прохладные компрессы на лоб, область груди, паховую область, кисти рук, икры и в подмышечные области. Компрессы должны быть именно прохладными, но, ни в коем случае не ледяными, поскольку контраст температур может спровоцировать сосудистый коллапс. Нужно давать обильное питье: некрепкий сладкий чай, негазированную минеральную воду или очищенную воду. Вызвать скорую помощь. При обмороке пострадавшего укладывают, немного опуская голову и приподнимая ноги. К вискам прикладывают холодные компрессы, к носу подносят нашатырь. Аккуратно хлопают больного по щекам или массируют ушные раковины. После выхода из обморока пьют сладким чаем. При тепловом ударе ни в коем случае не следует давать пострадавшему алкоголь, крепкий чай или кофе – это может ухудшить его состояние и спровоцировать усугубление нарушений сердечной деятельности.

**Профилактика** заключается в использовании одежды из натуральных материалов, регулярном проветривании или установке кондиционеров, употреблении достаточного количества жидкости, исключении больших физических нагрузок в самые жаркие часы, ношении легких головных уборов во время пребывания на улице.