|  |
| --- |
| **Тепловой и солнечный удары: первая помощь** |
| Перегревание или тепловой удар возникают при высокой температуре окружающей среды и усугубляются высокой влажностью.                Тепловой удар. Остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегревание может наступить в результате прямого воздействия солнечных лучей на голову (солнечный удар).                Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией.                Перегревание легко наступает у новорожденных и детей до 1 года.                Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.                Симптомы                Легкая степень:   * общая слабость; * головная боль; * тошнота; * учащения пульса и дыхания; * расширение зрачков.   Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь (см. раздел "Доврачебная помощь").               При средней степени:   * резкая адинамия; * сильная головная боль с тошнотой и рвотой; * оглушенность; * неуверенность движений; * шаткая походка; * временами обморочные состояния; * учащение пульса и дыхания; * повышение температуры тела до 39 - 40 С.         Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменение сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, бред, галлюцинации, повышение температура тела до 41 - 42 С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 - 30%.                Доврачебная помощь                СРОЧНО! Устранить тепловое воздействие;   * удалить пострадавшего из зоны перегревания; * уложить на открытой площадке в тени; * вдыхание паров нашатырного спирта с ватки; * освободить от верхней одежды; * смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем; * положить на голову пузырь с холодной водой; * частое опахивание; * вызвать бригаду скорой помощи.   Профилактика   * В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый возду**х до 10 - 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.** * **Выход из помещения только в головном уборе.** * **Целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы.** * **Вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом.** * **Ограничение жирной и белковой пищи.** * **Запрещение спиртных напитков.** * **Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.** * **Нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.**   **Тепловой (солнечный) удар у детей                Симптомы. Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.                Доврачебная помощь. Поместить пострадавшего в тени на свежем воздухе, раздеть. Прохладное питье, холодный компресс на голову, обливание или обтирание тела прохладной водой. Вдыхание паров нашатырного спирта с ватки. Вызов скорой помощи.                Профилактика. Прогулки до 11 часов с обязательным головным убором. Одежда легкая, из хлопчатобумажных тканей. Воздержаться от долгого стояния под прямыми лучами солнца. Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы). Исключить эмоциональное напряжение. В питании - овощные и фруктовые блюда, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов. Питье до 1,5 - 2 литров жидкости: прохладный чай, морс, соки, квас.                ПЕРЕГРЕВ ЛЕГКО ВОЗНИКАЕТ У ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА                Излишнее укутывание, употребление одежды из синтетических тканей, длительная высокая температура окружающей среды, прямое действие солнечных лучей могут привести к перегреванию ребенка.                Симптомы. У детей до одного года и младшего возраста симптомы теплового удара развиваются чаще и протекают тяжелей. Появляются покраснение, а затем бледность лица. Ребенок возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей.                Доврачебная помощь. Ребенка укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Прохладное питье часто, небольшими порциями.                Профилактика теплового удара.                В период жаркой погоды с повышенной влажностью:**   * **Прогулки в зеленой зоне, в <кружевной> тени в утренние часы (до 11 часов) и вечером после захода солнца. Одежда из хлопчатобумажных тканей, обязательная шапочка.** * **Питание по возрасту. Детям до года введение нового прикорма нецелесообразно. Потребление жидкости в 1,5 - 2 раза больше обычного.** * **Ежедневно прохладные ванны.** |