|  |
| --- |
| **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.**
 |