**Приложение.**

**Текст 1.**

**Тепловой удар (перегревание организма**) - это нарушение механизма терморегуляции в организме. Это состояние, возникающее в результате общего нагревания организма при длительном воздействии высокой температуры. Длительное пребывание на солнце в плотной не пропускающей воздух одежде способствует накоплению тепла. Теплоотдача происходит благодаря потоотделению, а плотная одежда (или высокая влажность) препятствует этому процессу. Внутренняя температура тела повышается выше 37°С. Перегревание внутренних органов ведет к нарушению защитных функций организма.

Поскольку пот не испаряется, кожа не охлаждается, а потеря тепла организмом главным образом происходит через кожу. Температура тела постепенно повышается и, когда она достигает примерно 39°С, прекращается выделение пота. Если внутренняя температура тела достигает 41°С, происходит нарушение кровообращения, возможен отек головного мозга (эдема).

Тепловые удары случаются не только в жаркую погоду, но происходят также в помещениях в результате длительного воздействия высокой температуры.

Первая помощь при тепловом ударе.

Человек, оказывающий первую помощь, должен: Переместить пострадавшего в тень. По возможности снять с него верхнюю одежду. Уложить, слегка приподняв верхнюю часть тела (под голову подложить подушку или свернутое одеяло).Начать охлаждать тело пострадавшего, например, накладывать влажные холодные компрессы. (Можно обернуть пострадавшего мокрой простыней). Сначала следует охлаждать руки и ноги, потом другие части тела. Для облегчения дыхания усилить доступ холодного воздуха (обмахивать). Дать обильное питье. Вызвать скорую помощь.

**Первые признака теплового удара** - вялость, усталость, головная боль, головокружение. Лицо краснеет, температура тела повышается до 40 град. С, появляется сонливость, ухудшается слух, нередко бывает понос, рвота, иногда бред, галлюцинации. Если к этому времени не устранены причины, вызвавшие перегревание, наступает тепловой удар: больной теряет сознание, падает, лицо становится бледным, синюшным, кожа холодная, покрыта потом, пульс нитевидный. В таком состоянии человек может погибнуть.

**Солнечный удар** - состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове, отек мозга. Первые признаки солнечного удара - покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах и, наконец, рвота. Больной впадает в бессознательное состояние, пульс и дыхание учащаются, появляется одышка, ухудшается деятельность сердца.

Способствующие моменты - душная безветренная погода, длительное воздействие солнечных лучей на затылочно-теменную часть головы, пребывание на солнце в состоянии опьянения или с переполненным желудком.

Профилактические меры - прикрытие головы шапкой или платком, обливание головы холодной водой. Не рекомендуется спать на солнце, совершать в жаркое время дня продолжительные переходы без периодического отдыха.

Для оказания первой помощи пострадавшего нужно перенести в тенистое прохладное место. Пациент должен занять горизонтальное положение с приподнятыми вверх ногами. После этого следует расстегнуть одежду и раскрыть окна, если помощь оказывается в помещении. Приток свежего воздуха является неотъемлемой частью мероприятий по улучшению состояния пациентов с солнечным ударом. Для охлаждения кожных покровов можно приложить смоченный холодной водой кусочек ткани. Больной должен получить оптимальное количество жидкости, лучше дать минеральной или обычной питьевой воды. При помутнении сознания хорошее действие оказывает вдыхание нашатырного спирта. Можно поднести к носу пациента ватку, смоченную нашатырём или же протереть им виски.

**Солнечному и тепловому удару наиболее подвержены люди**, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, желез внутренней секреции, а также злоупотребляющие алкоголем. Быстро перегреваются маленькие дети, так как в силу возрастных физиологических особенностей терморегулирующая система их организма еще несовершенна.