|  |
| --- |
| ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ  Что общего между беспечным курортником на пляже и трудолюбивым дачником на грядке? У них примерно равные шансы получить тепловой и солнечный удар.  Тепловой удар и солнечный удар очень схожи по механизму развития. И то и другое – результат воздействия тепловой энергии на организм человека. Тепловой удар может развиться в разных ситуациях:   * температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела; * температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжелую физическую работу; * на тело и, особенно, голову человека оказывают воздействие прямые солнечные лучи (солнечный удар).   Алкоголь и плотный обед, безветренная и влажная погода, плотная влагонепроницаемая одежда, лишний вес, хронические заболевания сердца и нервной системы, некоторые лекарства (например, мочегонные и транквилизаторы) повышают угрозу развития гипертермии.  Признаки солнечного и теплового удара  Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно.   * Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах, * Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42?С. * Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой. * Нарастает головная боль, появляется тошнота, рвота. * Пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание учащенное. * Нарушение сознания в легких случаях ограничивается заторможенностью, в средне тяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома. * При тяжелых повреждениях развивается острая почечная недостаточность: анурия, нарастание шлаков в крови. * При тепловом ударе, особенно связанном с тяжелой физической нагрузкой, может появиться желтуха, признаки повреждения клеток печени в анализах крови.   Солнечные и тепловые удары развиваются по одному механизму, однако при солнечном ударе гораздо сильнее выражены поражения головного мозга, а признаки почечной и печеночной недостаточности бывают гораздо реже.  Тепловой и солнечный удар, первая помощь  Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. К сожалению, сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном ударе и тепловом ударе.  Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана  Создать комфортные условия для пострадавшего:  переместить в затененное, прохладное помещение,  освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугой воротник, снять  обувь,  обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.  Быстро охладить организм:  Поместить больного в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой. Менять простыни, как только они начинают нагреваться.  На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или термопакеты из автомобильной аптечки. Оптимально охладить больного до 38,5°С, дальше организм справиться сам.  Восстановить потери жидкости.  Пить, конечно, не алкоголь, а минеральную воду или специальные солевые растворы, порошок для приготовления которых может обнаружиться в домашней аптечке (регидрон, оралит), вполне подойдет и сладкий чай с лимоном.  Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемный покой больницы или обратиться в службу 03. |

Профилактика солнечного и теплового удара

Профилактика теплового и солнечного удара предусматривает

* Рациональный режим: полуденные часы проводить в кондиционированном помещении. Выходить на улицу, особенно для физической работы, следует только утром или вечером.
* Правильную одежду: она должна быть свободной и пропускать влагу. Брезентовая, прорезиненная одежда в жару – верный путь к тепловому удару. Непременно должна быть прикрыта от прямых солнечных лучей голова.
* Разумную диету: в жару предпочтительнее плотный ужин, но легкий обед. Желательно придерживаться молочно-овощного рациона. Непременно нужно компенсировать потери жидкости на испарение. При физической работе в жару оптимально выпивать стакан воды через каждые четверть часа.

Особого внимания требует профилактика солнечного и [теплового удара у детей](http://www.papaimama.ru/arts.php?art=teplovoy-udar-rebenka). При всех своих адаптационных способностях, дети не умеют адекватно оценивать собственное состояние – за них это приходится делать взрослым. Не следует кутать ребенка, перекармливать его, а вот за тем, чтобы он вовремя попил и не снимал панамку, следить нужно обязательно. Не лишним будет в жаркий день периодически измерять ребенку температуру.