[**Тепловой удар! Солнечный удар! Первая помощь!**](http://xn--80ahbbb3btnhblq.xn--p1ai/2012/01/teplovoj-udar-solnechnyj-udar-pervaya-pomoshh/)

      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
      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 воздух 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.