

# Тепловой и солнечный удары: первая помощь.

## Консультация для родителей

Подготовила: Баянкина О.В.

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.

**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. ниже "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°C.

Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, бред, галлюцинации, повышение температура тела до 41-42°C, 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 опаживание;
- 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.