

ТЕПЛОВОЙ УДАР. СИМПТОМЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПРОФИЛАКТИКА

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей.

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком помещении, транспорте.

Тепловым ударам больше подвержены люди, страдающие гипертонической болезнью, сахарным диабетом, анорексией, гепатитом, циррозом печени, болезнями щитовидной железы, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми и нервно-психическими заболеваниями, недавно перенесшие инсульт или инфаркт миокарда.

Основные симптомы теплового удара:

- Высокая температура тела (40 и выше),
- Учащение дыхания и сердцебиения,
- Жажда,
- Покраснение кожных покровов,
- Пульсирующая головная боль,
- При тепловом ударе, вызванном жаркой погодой, кожа горячая и сухая; при тепловом ударе, вызванном интенсивной физической работой, кожа обычно влажная и липкая,
- Могут появляться тошнота и рвота,
- Реже возникают судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Первая помощь:

- Перенести пострадавшего в прохладное место и вызвать «скорую помощь».
- Снять лишнюю одежду, расстегнуть пуговицы на рубашке, обернуть кожу прохладной водой.
- На область груди, лоб, кисти рук, пах, подмышечные области, икры приложить прохладные (не ледяные!) компрессы.
- Поить обильно негазированной минеральной или очищенной водой, некрепким сладким чаем.
- НЕЛЬЗЯ давать алкоголь, крепкий чай или кофе – это может ухудшить состояние пострадавшего и спровоцировать усугубление нарушений сердечной деятельности.

Профилактика:

Использование одежды из натуральных материалов, питьевой режим, регулярное проветривание помещений/установка кондиционера, ношение легких головных уборов на улице, ограничение физических нагрузок и исключение их в самые жаркие часы. При работе в условиях повышенного теплового режима – выбирать подходящую одежду, каждый час делать кратковременные перерывы.