

Тепловой удар и солнечный удар очень схожи по механизму развития. И то и другое – результат воздействия тепловой энергии на организм человека.

Условия для развития теплового удара:

- температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела;
- температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжёлую 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 лёгких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42°C.

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 учащённое.

Нарушение сознания в лёгких случаях ограничивается заторможенностью, в средне тяжёлых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома.

При тяжёлых повреждениях развивается острая почечная недостаточность: анурия, нарастание шлаков в крови.



При тепловом ударе, особенно связанном с тяжёлой 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 печёночной недостаточности бывают гораздо реже.

Первая помощь

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При лёгкой 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 своё состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном ударе и тепловом ударе.

Неотложная помощь

1 Создать комфортные условия для пострадавшего:

- переместить в затенённое, прохладное помещение,
- освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугий воротник, снять обувь,
- обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.

2 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°C, дальше организм справиться сам.

3 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 приёмный покой больницы или обратиться в службу 103.

Профилактика

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 лёгкий 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. При всех своих адаптационных способностях, дети не умеют адекватно



оценивать собственное состояние – за них это приходится делать взрослым. Не следует кутать ребёнка, 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 ребёнку температуру.



Тир. 200

Государственное учреждение
«Бешенковичский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

Тепловой и солнечный удар



г.п.Бешенковичи
2024 год