

Осторожно! Тепловой удар.

Летом высокая температура воздуха становится настоящей проблемой: чем теплее становится на улице, тем больше возрастает вероятность возникновения различных нарушений здоровья, связанных с активностью солнца и высокой температурой воздуха. Как раз к таким патологическим состояниям, требующим к себе внимания, можно отнести тепловой удар. Еще очень опасным и распространенным нарушением является солнечный удар. Оба эти состояния могут развиваться у людей разного возраста.

Тепловой удар – это достаточно опасное болезненное изменение самочувствия, возникающее как результат продолжительного нахождения в условиях воздействия высокой температуры. Данное нарушение можно охарактеризовать как перегрев тела. При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, и она стремительно растет, так как происходит усиление процессов теплообразования и параллельно наблюдается затруднение теплоотдачи. Нарушается кровообращение и потоотделение, то есть происходит нарушение работы органов и систем тела человека, что сопровождается рядом неприятных симптомов.

Солнечный удар – частный пример теплового удара. После длительного пребывания на открытом солнце без защиты, голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозге.

При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

И тепловой, и солнечный удары характеризуются сходными симптомами. Основные признаки теплового или солнечного удара – это:

- покраснение лица (при солнечном ударе) и кожи тела (при тепловом ударе);
- одышка;
- резкая слабость;
- сильная головная боль;
- тошнота, рвота;
- головокружение, потемнение в глазах (у детей часто наблюдаются носовые кровотечения);
- частый и слабый пульс;
- в тяжелых случаях – судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Следует помнить, что дети и пожилые люди хуже переносят перегрев. В детском возрасте естественная терморегуляция организма еще не совершенна, а в пожилом возрасте уже слаба. Поэтому дети и люди преклонного возраста заслуживают особое внимание и незамедлительную помощь при появлении перечисленных симптомов.

Что делать при тепловом ударе? При первых признаках теплового удара следует вызвать врача, особенно если пострадавший – ребенок или пожилой человек. До приезда врача основная задача – обеспечить охлаждение организма. В обязательном порядке пострадавшего нужно перенести в затененное место или прохладное помещение, принять горизонтальное положение тела. Голову и ноги необходимо приподнять, подложив что-нибудь под шею и щиколотки (свернутое одеяло, подушку, сумку). Приложите на лоб и под затылок холодные компрессы (любая ткань или полотенце, смоченные холодной водой, даже кусочки льда или холодную бутылку). В стандартной водительской аптечке можно воспользоваться охлаждающим пакетом (портативный гипотермический пакет). Обеспечьте приток свежего воздуха: откройте окна, расстегните одежду. Если одежда из плотной или синтетической ткани, то лучше ее снять. По возможности обливайте все тело водой не теплее 20°C, либо обернуть все тело мокрой простыней. Напоить больного большим количеством прохладной воды, лучше минеральной, можно добавить сахара и соли на кончике чайной ложки. При замутненном сознании, при расстройстве дыхания дать больному понюхать нашатырный спирт (он есть в любой аптеке, медпункте, в аптечке водителя).

Соблюдение элементарных правил поможет избежать тяжелых последствий теплового и солнечного удара. Выбирайте одежду из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен), обязательно защитите голову от прямых солнечных лучей с помощью светлой панамы или светлого зонта. Соблюдайте питьевой режим (употреблять не менее 2,5 литров воды в сутки). Не ешьте слишком плотно, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам. В наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду, солнцезащитные кремы, зонт от солнца. В жаркую погоду свести к минимуму использование декоративной косметики: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым, снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организма. Не занимайтесь активным спортом при температуре воздуха выше 25°C. Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара.

Соблюдая элементарные правила профилактики от теплового и солнечного удара обеспечит правильную работу внутренних систем организма, поможет лучше адаптироваться к внешним воздействиям.

Статью подготовила
Врач по общей гигиене

М.А. Смирнова