

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

Тепловой удар – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

Солнечный удар - тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

Симптомы обоих состояний схожи между собой.

1. Усталость, слабость, головная боль, головокружения, коматозное состояние или судороги, температура тела выше 40°C, боли в ногах и спине, может возникнуть рвота.
2. Шум в ушах, одышка, летаргия, возбуждение и спутанность сознания, потеря ориентации, учащается сердцебиение, потемнение в глазах.

Если в жаркую погоду у человека рядом с вами наблюдаются вышеописанные симптомы или человек потерял сознание:

1. Необходимо перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову.
2. Нужно снять одежду, ослабить ремень.
3. Приложить к голове холодный компресс. Тело обтереть холодной водой, начиная с области сердца, или обернуть влажной простыней.
4. Если человек в сознании напоить прохладной водой. В случае потери сознания возбудить дыхание нашатырным спиртом и перевернуть пострадавшего на бок.
5. Вызвать скорую помощь.



Профилактика солнечного и теплового удара:

- Избегайте прямых солнечных лучей.
- Носите одежду светлых тонов из натуральных, дышащих тканей.
- Не выходите на улицу без головного убора.
- Ограничьте потребление жирной, тяжелой пищи и скоропортящихся продуктов (включая мороженое). Отдайте предпочтение холодным (но не ледяным) супам, нежирному мясу, овощам и фруктам.
- Употребляйте достаточное количество негазированной воды или прохладного зеленого чая.