



## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРАХ**

**Что такое тепловой удар?** Это остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Способствуют перегреву вкпе высокая температура, влажность и отсутствие движения воздуха, повышенная продукция тепла – физическая работа и, ещё, ослабление организма во время болезни.

**Что такое солнечный удар?** Это непосредственное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на голову, которое может вызвать тяжёлое повреждение (перегрев) головного мозга.

Симптомы этих состояний сходны между собой. Вначале возникает ощущение усталости, головной боли, головокружение, слабость, боли в ногах, спине, иногда – рвота. Позднее появляются шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, сердцебиение.

При отсутствии своевременной помощи состояние быстро ухудшается: синееет лицо, усиливается одышка, пульс становится слабым и частым; пострадавший теряет сознание, возникают бред, судороги, галлюцинации, температура тела повышается до 39 - 41 градусов. Человек может погибнуть в ближайшие часы от паралича дыхания и остановки сердца. **Поэтому очень важно при первых проявлениях теплового или солнечного удара успеть оказать человеку нужную помощь.**

**Необходимо срочно принять меры против дальнейшего перегревания:** поместить пострадавшего в тень, в прохладное помещение или в место, где работает кондиционер; ослабить или снять стесняющую одежду; уложить в расслабленной позе; положить холодные компрессы в область шеи, паха, подмышечных впадин; постоянно смачивать кожу влажной губкой или полотенцем; если человек в сознании, дать ему обильное питьё; при возникновении рвоты уложить на бок; при возникновении судорог положить на конечности мокрое полотенце; если у пострадавшего кожа горячая и сухая, а транспортировка задерживается, его следует поместить в ёмкость с прохладной водой до уровня шеи, постоянно контролировать частоту дыхания и сердцебиения.

**При оказании доврачебной помощи нельзя:** доводить пострадавшего до озноба, заставлять двигаться, поить газированными или спиртными напитками, резко охлаждать, оставлять без присмотра.

**Для сохранения в жаркие солнечные дни хорошего самочувствия:** очень важно не доводить себя до перегрева, не находиться длительно под прямыми солнечными лучами, стараться ходить по теневой стороне, загарать на пляже в утренние часы или после 16 часов, увеличить количество выпиваемой в сутки жидкости (морсы, компоты, некрепкий чай, чистая вода), исключить употребление алкогольных напитков, уменьшить физические нагрузки, в период прямого солнечного солнцестояния не работать на дачных участках, не допускать пребывания маленьких детей под прямыми солнечными лучами, так как их организм быстрее подвергается перегреванию, что ведёт к тяжёлым последствиям для детского организма.



**Помните:  
тепловой и солнечный удары  
требуют срочной транспортировке  
в больницу!**

Минеева Т.Н. КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ»