

ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ УДАР И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Летом высокая температура воздуха становятся настоящей проблемой, нередко вызывая у взрослых и детей тепловой удар. Многие полагают, что в жару не окажутся его жертвами. Однако наш организм не всегда готов к тепловым перегрузкам. Соблюдение элементарных правил поможет избежать тяжелых последствий теплового и солнечного удара.

Как наступает тепловой или солнечный удар?

Тепловой удар - следствие перегрева организма. Его можно ощутить не только на летнем пляже, но и в сауне, при особых видах работы (пекарни, керамическое производство). При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, и она стремительно растет. Нарушается кровообращение и потоотделение, в тканях накапливаются свободные радикалы. Тепловой удар может вызвать тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.

Солнечный удар - частный пример теплового удара. После длительного пребывания на открытом солнце без защиты голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозгу. При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

Признаки теплового удара. Наверное, многим знакомы легкая тошнота и тяжесть в голове при пребывании в переполненном транспорте или при посадке в машину, которая провела на стоянке весь летний день. Это - признаки теплового удара. Правда, они быстро проходят, поскольку были вызваны незначительным перегревом. В более тяжелых случаях **основные признаки теплового или солнечного удара - это:**

- покраснение лица (при солнечном) 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 молодом возрасте естественная терморегуляция организма еще несовершенна, а в пожилом - 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, особенно если пострадавший - ребенок или пожилой человек, следует вызвать врача. До его приезда основная задача - обеспечить охлаждение организма. Если вы чувствуете тошноту, слабость - постарайтесь принять горизонтальное положение, лежа на спине в прохладном месте. Ноги желательно немного приподнять, положив под щиколотки свернутое одеяло, подушку, сумку.

- Приложите на лоб и под затылок холодные компрессы (полотенце, смоченное холодной водой, даже кусочки льда). В стандартной водительской аптечке можно воспользоваться охлаждающим пакетом (портативный гипотермический пакет).
- Обеспечьте приток свежего воздуха: откройте окна, расстегните одежду. Если одежда из плотной ткани, либо синтетика, то лучше её снять.
- По возможности обливайте тело прохладной (18-20С) водой, можно даже принять прохладную ванну.
- Если сознание замутнено, то следует вдыхать пары нашатырного спирта, или 10%-ный раствор аммиака (он есть в любой аптеке, медпункте, в аптечке водителя).

После оказания первой помощи ситуацию оценит врач, и в большинстве случаев порекомендует постельный режим на ближайшие несколько дней. Это время необходимо, чтобы восстановить ход биохимических реакций, циркуляцию крови, деятельность нервной системы. Если пренебречь восстановительным периодом, то риск повторного теплового удара многократно повышается.

Как избежать теплового удара? Обстоятельства не всегда складываются в нашу пользу, но теплового удара во многих случаях можно избежать. Следует помнить, что **существует ряд факторов, которые предрасполагают к тепловому удару. Это избыточный вес, курение, алкогольная интоксикация, эндокринные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания.** Людям из перечисленных групп риска необходимо

избегать интенсивной физической работы, пребывания в сауне, бане, на пляже, под открытым солнцем. Важно, что **наступлению теплового удара способствует стресс и нервное напряжение** - а их мы испытываем в общественном транспорте и даже в собственном авто в городских пробках. Старайтесь не нервничать и не воспринимать ситуацию "близко к сердцу". Выбирайте одежду из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть). Не испытывайте свой организм: регулярно проветривайте помещения. Приток свежего воздуха обеспечивает правильную работу внутренних систем организма, помогает лучше адаптироваться к внешним воздействиям (в том числе и кратковременному перегреву).

Отправляясь на дачу или на загородный пикник, обязательно защитите голову от прямых солнечных лучей с помощью светлой панамы или светлого зонта. **Выбирая пляж (особенно для отдыха с детьми), осведомитесь о наличии душевых кабин.** В случае теплового удара прохладная душевая вода поможет охладить организм и предотвратить неприятные последствия.