

Мероприятия по профилактике теплового и солнечного ударов.

Первая помощь при тепловом ударе

Тепловой удар - неотложное состояние, возникающее как следствие перегревания организма в результате чрезмерного теплового воздействия извне. Обычно организм справляется с функционированием в условиях высокой температуры окружающей среды при помощи механизма терморегуляции, но при тепловом ударе терморегуляция нарушается, что приводит к серьезному нарушению функций сердечно-сосудистой и нервной систем. Это состояние является опасным для жизни - в стадии декомпенсации летальный исход наступает примерно в трети случаев. От того, насколько правильно и быстро оказана первая помощь при тепловом ударе, может зависеть жизнь человека.

Признаки угрожающего и наступившего теплового удара

Тепловой удар является острой формой перегрева, поэтому в качестве его профилактики желательно принимать меры при появлении первых признаков перегревания организма. Такие признаки обычно появляются при температуре окружающей среды, превышающей 40 °С. К ним относятся ухудшение общего самочувствия, вялость, слабость, сонливость, гиперемия кожи, усиленное потоотделение, головная боль. Эти симптомы указывают на необходимость охлаждения организма и усиления питьевого режима для компенсации потери влаги. Если при этих признаках поднимается температура тела до субфебрильных значений (37,5 °С и выше), это может означать приближение теплового удара.

В зависимости от тяжести нарушений, различают три формы данного состояния, каждая из которых проявляется следующими признаками:

Тепловой удар в легкой форме: нежелание двигаться (адинамия), тошнота, интенсивная головная боль, учащенное сердцебиение и дыхание, усиленное потоотделение. Температура тела может быть нормальной, либо повышаться до 37-37,5 °С;

Тепловой удар средней тяжести: головная боль, тошнота, рвота, адинамия, учащенное сердцебиение и дыхание, нарушение координации движений, возможны обмороки, носовые кровотечения. Температура тела может повышаться до 40 °С;

Тяжелая форма теплового удара характеризуется спутанностью сознания (могут появиться галлюцинации, психомоторное и речевое возбуждение) или его потерей, появлением судорог, поверхностным учащенным дыханием, тахикардией (пульс доходит до 120-140 ударов в минуту).

Когда повышен риск получения теплового удара

Тепловой удар может возникнуть у любого человека, подвергшегося длительному воздействию высокой температуры окружающей среды. Такой температурой принято считать 40 °С и выше, хотя на самом деле серьезный риск перегрева возникает уже при 35 °С. Важную роль играет род занятий человека в это время, наиболее подвержены тепловому удару те люди, кто в условиях жары проявляет повышенную физическую активность: рабочие горячих цехов, спортсмены во время тренировки, военные во время марш-броска и т.п. В зоне риска находятся также люди, имеющие проблемы с терморегуляцией. Это дети, люди пожилого возраста и те, кто имеет хронические заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, а также недостаточностью функций вегетативной и сердечно-сосудистой системы.

Меры по оказанию первой помощи при тепловом ударе

Обнаружить, что человеку требуется первая помощь при тепловом ударе, несложно. Не вдаваясь в подробности, принимать меры следует во всех случаях, когда есть причины полагать, что острое, т.е. внезапно наступившее, ухудшение состояния связано с перегревом.

В такой ситуации следует:

Перевести (перенести) пострадавшего в более прохладное место, например, в кондиционируемое помещение или хотя бы в тень. Избавить от лишней одежды, ослабить давящие части одежды, обеспечив приток свежего воздуха. Если человек находится в сознании, напоить его прохладной водой, а также кофе или чаем, которые оказывают тонизирующее действие на сосуды, тем самым стимулируя сердечно-сосудистую деятельность. Однако следует иметь в виду, что кофе или чай не являются заменой воды, т.к. могут усиливать обезвоживание организма. Предлагать их нужно

не вместо воды, а вместе с водой; Пострадавшего следует уложить, слегка приподняв ноги. На лоб, область сердца, сгибы рук и ног (локтевые, коленные сгибы, подмышки) положить холодные компрессы или полить их прохладной водой.

При легкой форме теплового удара этих мер достаточно, чтобы наступило улучшение, и функции организма восстановились. Обычно пострадавший уже через 10-15 минут чувствует себя значительно лучше. При тепловом ударе средней степени тяжести улучшение наступает примерно через 30-40 минут, однако признаки недомогания, такие как слабость и головная боль, могут сохраняться довольно продолжительное время - до суток.

Если после оказания первой помощи ожидаемого улучшения не наступило, следует обращаться за врачебной помощью. Первую помощь при тепловом ударе в тяжелой форме нужно оказывать так же, однако следует незамедлительно **вызывать скорую помощь**, поскольку существует высокий риск нарушений жизненно важных функций организма. В ожидании приезда скорой помощи следует быть готовыми к проведению реанимационных мероприятий в случае остановки сердечной деятельности.

Первая помощь при солнечном ударе

Солнечный удар это одна из форм теплового удара, возникающая при чрезмерном воздействии прямых солнечных лучей. Солнечный удар может сопровождаться ожогами, если человек в открытой одежде или вообще без нее провел слишком много времени на солнце, но ошибочно думать, что ему можно подвергнуться, только длительно загорая. На самом деле для возникновения солнечного удара достаточно воздействия прямых солнечных лучей на непокрытую голову.

Признаками солнечного удара являются потемнение в глазах и/или мелькающие перед глазами «мушки», головная боль, тошнота (иногда сопровождаемая рвотой), гиперемия лица. Поскольку солнечный удар является проявлением теплового удара, ему также могут сопутствовать все признаки, сопровождающие тепловой удар.

Первая помощь при солнечном ударе оказывается так же, как и при тепловом.

Профилактика теплового и солнечного удара в жаркое время года .

Особенностью данной патологии является ее предсказуемость. Конечно, трудно предположить, что человек подвергнется тепловому удару, но предсказать повышенный риск на основании имеющихся данных об окружающей среде вполне возможно. Вот почему на первый план выходят меры профилактики. Наиболее опасное в отношении теплового удара время года - лето.

Для того чтобы свести возможность перегревания к минимуму, следует соблюдать правила поведения во время жары:

Стараться не находиться на открытом солнце слишком долго, а находясь на нем более чем полчаса, покрывать голову панамой.

Лучшее место для прогулок в жаркий солнечный день - в тени деревьев;

Стараться не выходить на улицу в период с 12.00 до 16.00, так как в это время дня летняя жара находится на пике;

Одеваться летом в одежду свободного покроя, изготовленную из легких, светлых тканей, хорошо пропускающих воздух;

Соблюдать питьевой режим. Потоотделение является одним из важнейших механизмов терморегуляции, однако с выделением пота организм теряет значительное количество жидкости, которое необходимо восполнять, чтобы не наступило обезвоживание. Летом взрослому человеку необходимо выпивать не менее двух литров воды в день, а в некоторых ситуациях (сильная жара, физическая деятельность) существенно больше. Следует помнить, что сладкие газированные напитки, пиво, чай, кофе, тоники не способны заменить воду, поскольку усиливают выделение жидкости - при их употреблении организмом выделяется больше воды, чем попадает внутрь. В сильную жару можно пить чуть-чуть подсоленную воду - соль способствует задержке жидкости в организме;

Уменьшить в рационе количество тяжелой пищи, отдав предпочтение легким овощным блюдам, фруктам и кисломолочным продуктам.

Родители должны помнить, что у детей механизм терморегуляции несовершенен в силу возраста, поэтому дети гораздо больше взрослых подвержены риску перегревания в жаркое время года, особенно с учетом их высокой физической активности. Поэтому все перечисленные правила необходимо применять к ним в первую очередь