

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРАХ

Что такое тепловой удар? Это быстро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды.

Что такое солнечный удар? Это тяжёлое повреждение (перегрев) головного мозга в результате непосредственного воздействия прямых солнечных лучей на голову.

Симптомы этих состояний: усталость, головная боль, головокружение, слабость, боли в ногах, спине, тошнота, рвота. Позднее появляется шум в ушах, потемнение в глазах, одышка, учащенное сердцебиение.

При отсутствии помощи состояние быстро ухудшается: синеет лицо, усиливается одышка, пульс ослабевает и становится частым; пострадавший теряет сознание, возникают судороги, бред, галлюцинации, температура тела повышается. Может произойти паралич дыхательного центра и остановка сердца.

Первая помощь до приезда врача:

- переместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение,
- ослабить или снять стесняющую одежду,
- положить холодные компрессы в область шеи, паха, подмышечных впадин,
- постоянно увлажнять кожные покровы,
- по возможности напоить,
- при рвоте уложить на бок,
- контролировать частоту дыхания и сердцебиения.

При оказании доврачебной помощи:

- не доводите пострадавшего до озноба,
- не заставляйте его двигаться,
- не поите газированными или алкогольными напитками,
- не охлаждайте его резко,
- не оставляйте без присмотра.

Чтобы избежать таких состояний загорайте в утренние часы или после 16 часов дня, в жару пейте достаточное количество воды, исключите употребление алкогольных напитков, уменьшите физические нагрузки, носите головные уборы, не допускайте пребывания маленьких детей под прямыми солнечными лучами, так как их организм быстрее подвергается перегреванию и последствия бывают очень тяжёлыми.