

# «Тепловой и солнечный удары: признаки, скорая помощь, профилактика»

В настоящее время состояние атмосферы нашей планеты изменилось и, к сожалению, не в лучшую сторону, а это неизбежно привело и к изменению погодных условий, которые все чаще характеризуются аномальными проявлениями. И совсем скоро мы снова услышим предупреждения о том, что в жаркий летний полдень лучше всего оставаться дома, употреблять как можно больше жидкости, а к старикам и детям относиться с особым вниманием, потому как именно они являются той группой риска, которая в большей степени подвержена опасности получить тепловой или солнечный удар. Явной опасности подвергают себя те, кто живет в средней полосе или в северных районах нашей страны и собирается провести отпуск в жарких странах, испытывая организм на прочность. Но, даже если в Африку вы не собираетесь, каждый должен знать, что такое тепловой и солнечный удары уметь от него защититься, особенно, если вы – житель мегаполиса.

Тепловым ударом называется тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

Причины теплового и солнечного ударов

## Причины теплового удара:

- высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;
- интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;
- применение миорелаксантов (анестезиологических препаратов), которые могут стать причиной гипертермического синдрома.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм.

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и в закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха. Хотя стоит заметить, что оба эти явления свойственны скорее теплоте времени года.

## Признаки теплового и солнечного ударов:

- головокружение;
- головная боль;
- учащенное сердцебиение;

- тошнота;
- холодный пот;
- покраснение кожных покровов лица;
- упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°C.

Не все люди в одинаковой степени подвержены опасности получить тепловой или солнечный удар. Существуют предрасполагающие факторы, которые способствуют этому.

### Факторы, способствующие тепловому и солнечному ударам

- слишком большая масса тела;
- состояние повышенного психоэмоционального напряжения;
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;
- сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;
- проблемы неврологического характера;
- прием некоторых лекарственных средств;

### Течение теплового удара

Обычно тепловой удар начинается внезапно, но иногда до его начала появляются некоторые неприятные симптомы в виде тянущих мышечных болей, ярко выраженного ощущения жажды и др. Затем пульс человека учащается, часто становится аритмичным, кожные покровы становятся неестественно сухими и горячими, артериальное давление понижается, появляется одышка. В тяжелых случаях температура тела повышается выше 40°C и становятся явными признаки того, что поражается нервная система, а именно: зрачки расширяются, мышечный тонус нарушается, появляются судороги, может даже случиться непроизвольное мочеиспускание или дефекация. Достаточно часто тепловой удар протекает на фоне носовых кровотечений, рвоты, диареи, анурии (задержки выделения мочи).

### Возможные осложнения теплового удара

Самый черный сценарий последствий теплового удара – это нарушение диссеминированного внутрисосудистого свертывания, острая печеночная или почечная недостаточность. Осложнениями после удара могут стать проблемы с кровью, такие как тромбоцитопения, лейкоцитоз, гипофибриногенемия, а также с мочой - лейкоцитурия, протеинурия, цилиндрурия.

## Скорая помощь при тепловом или солнечном ударе

Самое главное – это как можно скорее поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°C, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры), и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым). При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

## Профилактика теплового и солнечного ударов

Если вы или ваши близкие обладаете сниженной устойчивостью к действию тепла, то нужно обязательно проводить акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивать распорядок дня и питьевой режим. Мерами профилактики, способствующими предотвращению перегревания и, как следствия обезвоживания являются: теновое укрытие от попадания на тело прямых солнечных лучей, установка в помещениях систем кондиционирования, настольных, напольных, настенных вентиляторов, возможность воспользоваться душевой установкой для охлаждения тела и т.п. Одним из самых важных моментов профилактики теплового удара является предотвращение обезвоживания организма, а значит, в жару желателен избегать повышения физической нагрузки, а также усиленных занятий спортом и пить как можно больше жидкости. Однако это не должны быть алкогольные напитки, крепкий чай или кофе. Воду нужно не только пить, но и обтирать мокрыми салфетками (полотенцем) кожу. Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, желателен натуральных, материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.

Людям пожилого возраста и детям во время повышенной солнечной активности (12-15 часов) лучше совсем воздержаться от прогулок по свежему воздуху, находиться в это время на пляже вообще не рекомендуется. Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания. Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

Берегите себя и будьте здоровы!