

ТЕПЛОВОЙ УДАР



Рихарт Анастасия 105 пед



ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тепловой удар –
результат общего
перегревания во время
спортивных игр на пляже,
физической нагрузке, в
транспорте,
душном



НАРУШЕНИЕ ТЕПЛООБМЕНА



При повышенной теплопродукции и пониженной теплоотдаче организм не успевает «отдавать» в окружающую среду лишнее тепло.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Внешние факторы:

- ▶ жара, от которой некуда спрятаться;
- ▶ высокая влажность воздуха;
- ▶ избыток одежды.

Внутренние факторы:

- ▶ в организме не хватает жидкости;
- ▶ активная физическая работа;
- ▶ избыточный вес;
- ▶ использование средств, стимулирующих центральную нервную систему;
- ▶ незрелость механизмов регуляции теплоотдачи (у детей чаще).



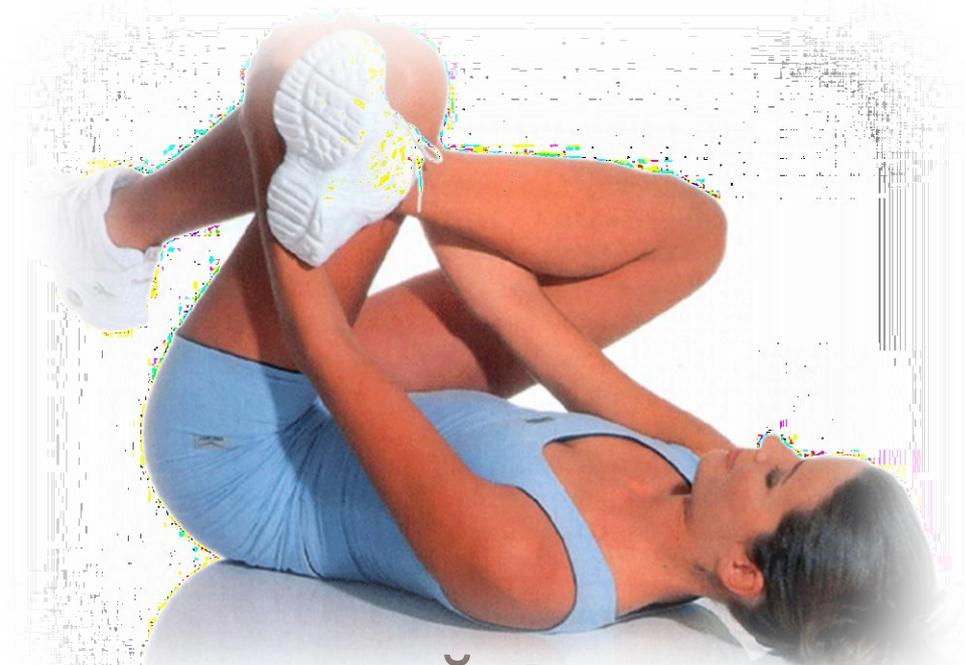
ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

- Слабость, одышка.
- Головная боль, головокружение.
- Покраснение кожных покровов.
- Повышение температуры.
- Тошнота, рвота (чаще у детей).
- Носовые кровотечения.
- Расширение зрачков, обморок.
- Судороги.
- Особо тяжелые случаи – бред и галлюцинации.



ТЕПЛОВЫЕ СУДОРОГИ



**Потеря жидкости и солей + перегрев
+ физическая нагрузка являются
причинами тепловых судорог**



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ



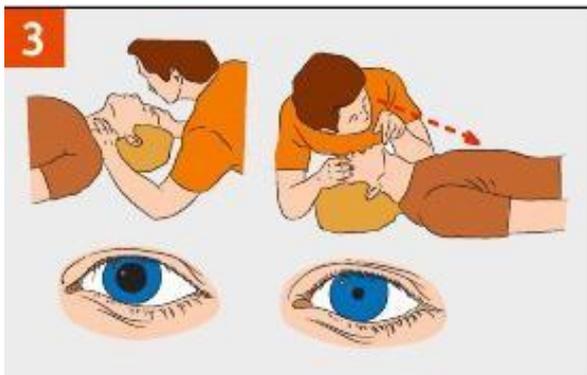
1. Перенести пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



2. Уложить. Расстегнуть воротник, ослабить ремень, снять обувь.



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ



3. Определить состояние пострадавшего (зрачки, пульс, дыхание).

4. Использовать физические методы охлаждения:



включить вентилятор (обмахивать газетой, веером); обтереть кожу прохладной водой; к боковым поверхностям шеи, к подмышечным впадинам приложить холод (бутылки с холодной водой):

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

5



5. При потере сознания перевернуть пострадавшего на бок.

6



6. При судорогах удерживать голову, оберегая от травм.

7

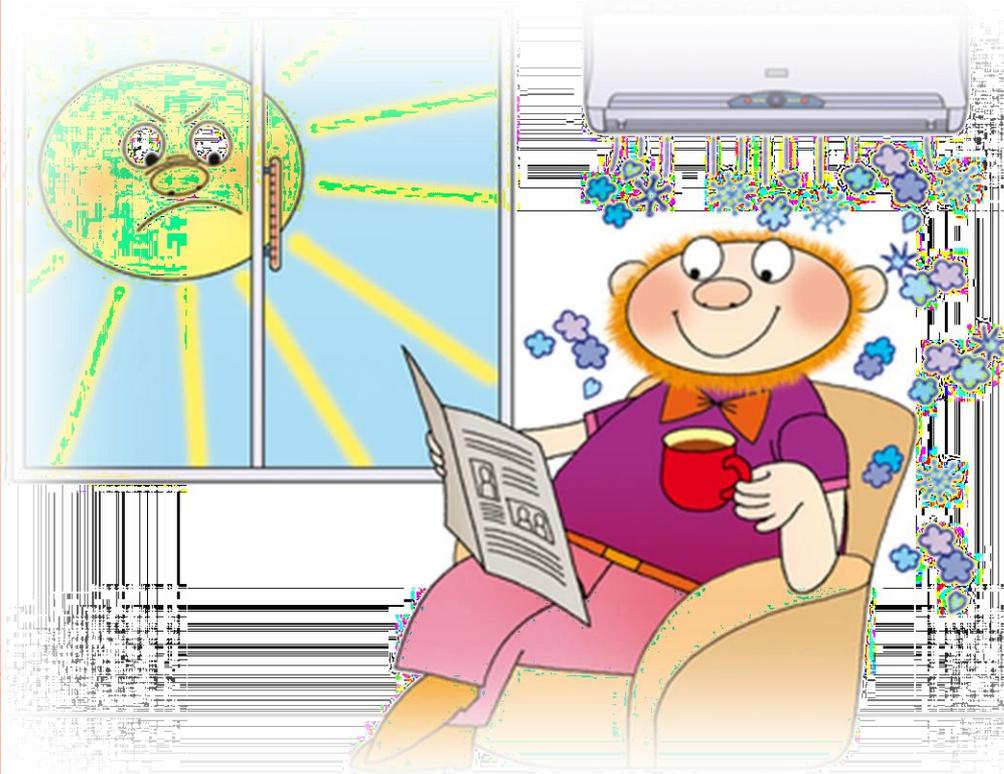


7. Напоить пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

Вызвать «скорую помощь».



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА



По возможности ограничивайте время пребывания там, где жарко.

Используйте кондиционеры.



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА



**Пейте
достаточное
количество
жидкости.**



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА

Что нужно есть и пить в условиях жары

Рекомендуется

Фрукты и овощи

Содержат антиоксиданты (уменьшают скорость окисления) и клетчатку (препятствует воздействию ферментов и замедляет усвоение углеводов и жиров)



Цитрусовые
Содержат витамин С (в жару организму необходимы витамины)

Зелень

Богата клетчаткой и минеральными солями



Минеральная вода

Утоляет жажду. Рекомендуется делать 2-3 больших глотка каждые 15 минут



Зеленый чай

Утоляет жажду. Рекомендуется выпивать 1-2 чашки в сутки



Нежирная птица, рыба

Источники полноценного белка, замена «тяжелой» мясной пище



Не рекомендуется

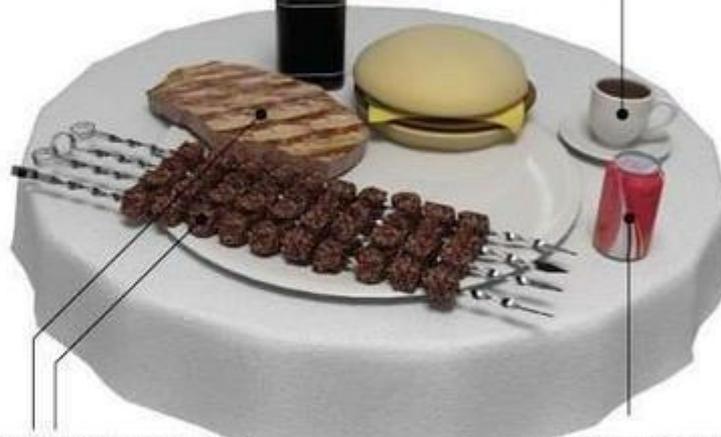
Алкогольные напитки

Приводят к дополнительному обезвоживанию



Жирная и мясная пища

В жару потребность в энергии снижается примерно на 5%, поэтому калорийность дневного рациона должна быть немного снижена



Сладкие газированные напитки

Обезвоживают организм, вызывают жажду



Кофе

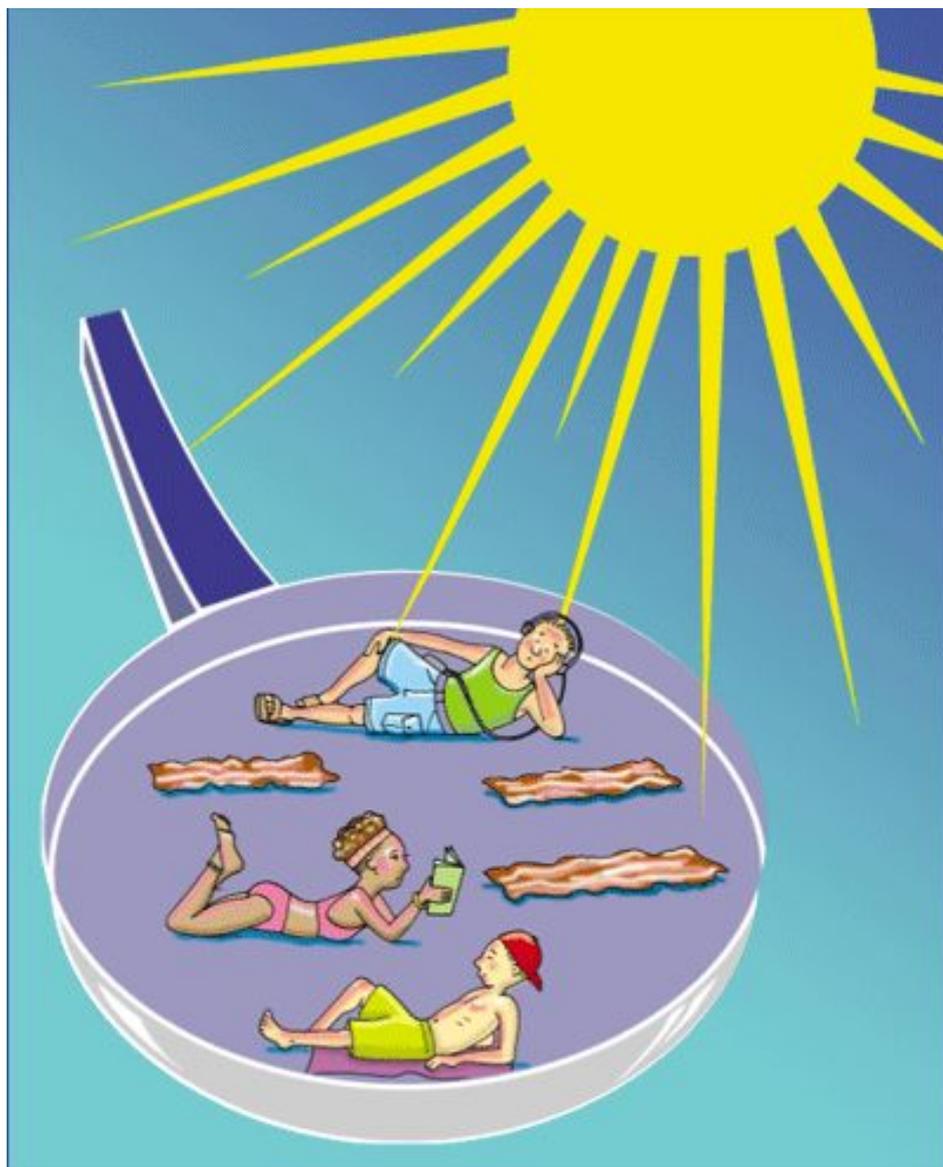
Влияет на работу сердечнососудистой системы, обезвоживает организм, снижает работоспособность в жару



Обильную еду перенесите на вечернее время суток. В питании минимум мяса и жиров, акцент на овощи и фрукты.



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА



**Избегайте
пребывания под
прямыми
лучами солнца,
особенно
прячьте от этих
лучей голову.**



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА



**Носите легкую
свободную одежду
из светлых
натуральных
материалов.
В солнечные дни
не забывайте о
головном уборе.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

