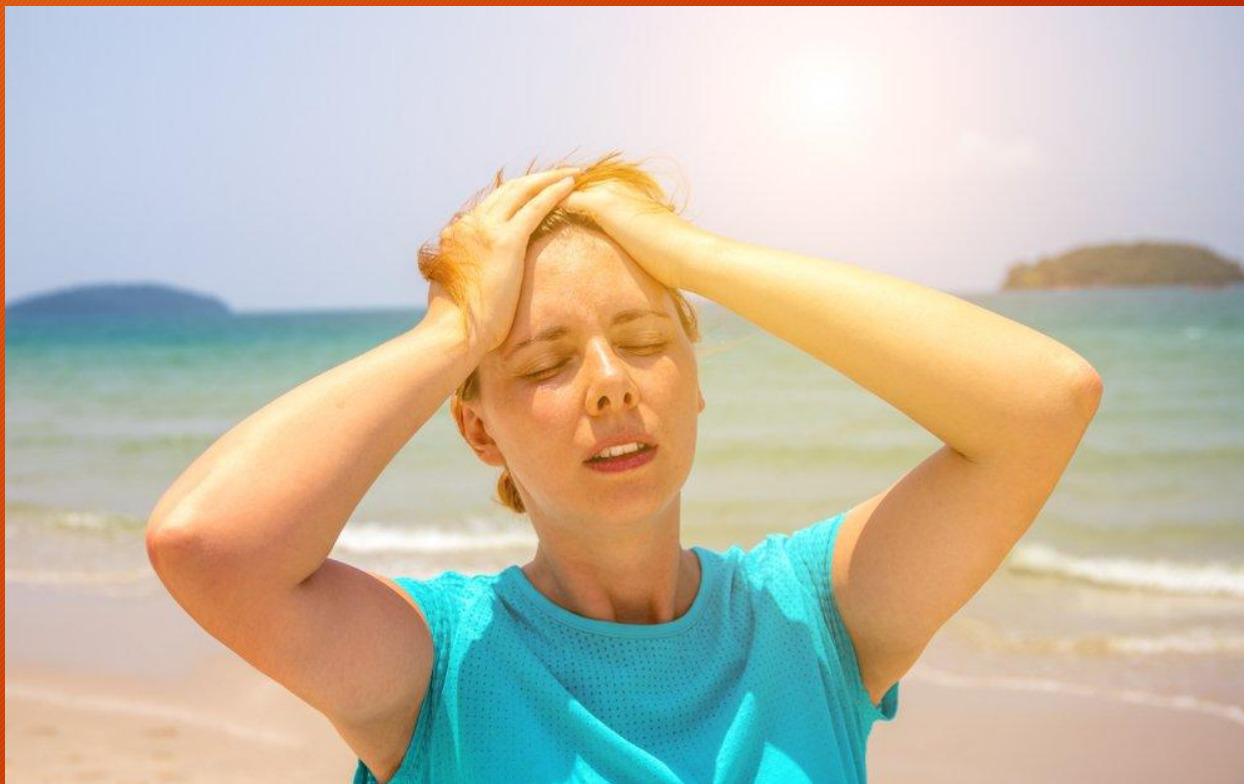


# Тепловой удар

Подготовила Ерохова Яна

Тепловой удар – следствие перегрева организма. При жаре организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, невозможность правильной терморегуляции приводит к серьёзным нарушениям. Тепловой удар может вызвать тяжёлые последствия для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, вплоть до остановки сердца.



# Симптомы теплового удара:

- Покраснение кожи тела;
- Одышка;
- Слабость;
- Тошнота, рвота;
- Головокружение, потемнение в глазах, зрительные галлюцинации (мелькание перед глазами, ощущение движения посторонних предметов, ползания мурашек перед глазами);
- Частый слабый пульс;
- Кожа становится более горячей и сухой;
- Мышечные спазмы и боль;
- Учащенное дыхание;
- В тяжёлых случаях – галлюцинации, судороги, непроизвольные мочеиспускание и дефекация, потеря сознания;

# Причины теплового удара:

- высокая температура и влажность воздуха;
- высокая температура в закрытом или плохо проветриваемом помещениях;
- физическая работа в кожаной, прорезиненной или синтетической одежде под воздействием высокой температуры окружающей среды;
- переутомление;
- обезвоживание организма;
- обильная еда;
- длительные походы в жаркую погоду.

Получить тепловой удар еще легче, чем солнечный удар, т.к. солнце не является для него необходимым условием, достаточно усиленно поработать в слишком теплой не пропускающей воздух одежде или несколько часов провести в душном, плохо вентилируемом помещении.



# Помощь при тепловом ударе

- При первых признаках теплового удара следует вызвать врача. До его приезда ваша задача — обеспечить охлаждение организма.
- Если пострадавший чувствует тошноту, слабость — ему следует принять горизонтальное положение, лежа на спине в прохладном месте. Однако при рвоте необходимо зафиксировать больного таким образом, чтобы избежать захлебывания рвотной массой.
- Приложите на лоб и под затылок холодные компрессы. В водительской аптечке можно воспользоваться охлаждающим (гипотермическим) пакетом.
- Обеспечьте приток свежего воздуха.
- По возможности обливайте тело прохладной (18-20 °С) водой, можно даже принять прохладную ванну.

# Профилактика теплового удара:

- нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
- следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
- носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- не находиться на солнце в период его повышенной активности;
- пить большое количество жидкости (1,5-2 л в день). Если у Вас физическая работа на жаре, тогда пить жидкости нужно еще больше. Хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай;
- открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях, а также для поддержания в помещении оптимальной для человеческой жизнедеятельности температуры воздуха (21-23° С);

Спасибо за внимание!