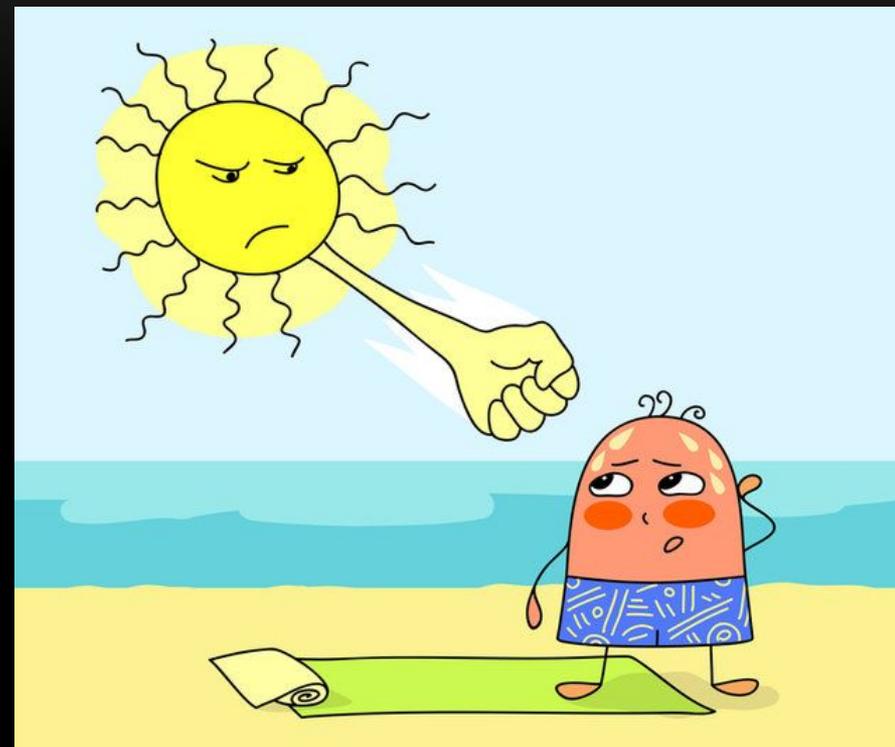


ТЕПЛОВОЙ УДАР

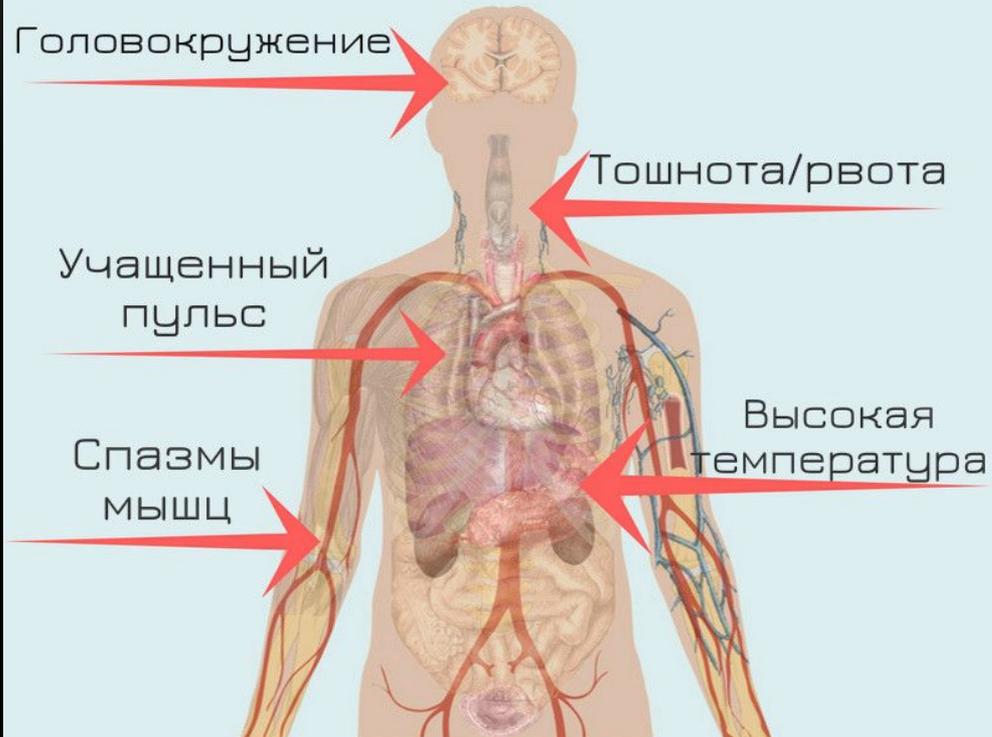
Чумак Марина, ИУФФУиЖ

- **Тепловой удар - болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры. Если говорить проще, то тепловой удар является перегревом организма. В результате перегрева организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, т.к. усиливаются процессы теплообразования с одновременным затруднением теплоотдачи, и что в последствии вызывает серьёзные нарушения его жизненных функций.**



- **Тепловым ударам больше подвержены люди, страдающие гипертонической болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями щитовидной железы, сахарным диабетом и некоторыми другими эндокринными заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией, бронхиальной астмой, нервно-психическими заболеваниями, анорексией, циррозом печени, гепатитом, ангидрозом, гипергидрозом, а также недавно перенесшие инсульт или инфаркт миокарда.**
- **Причины возникновения теплового удара:**
- **Основной причиной теплового удара является воздействие на организм высокой температуры в условиях высокой влажности окружающей среды.**
- **Также тепловой удар может возникнуть в результате ношения теплой и синтетической одежды, которая мешает телу выделять тепло.**
- **Чрезмерное употребление алкоголя может стать причиной развития теплового удара, т. к. алкоголь нарушает терморегуляцию.**
- **Жаркая погода. Если вы не привыкли к действию на организм высоких температур, ограничьте вашу физическую активность, по крайней мере, на пару дней в случае, когда произошла резкая смена температурного режима. Тяжелая физическая нагрузка под открытым солнцем является серьезным фактором риска развития теплового удара.**
- **Некоторые лекарственные средства также повышают риск получения теплового удара. К средствам, повышающим риск теплового удара, относятся: вазоконстрикторы, диуретики, антидепрессанты и антипсихотические средства.**

ТЕПЛОВОЙ УДАР



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Переместить пострадавшего в прохладное место.
2. Обеспечить обильным питьем.
3. Освободить от одежды.
4. Погрузить в прохладную воду или обернуть мокрой простыней.
5. Использовать вентилятор и лед для охлаждения воздуха.

ОСЛОЖНЕНИЕ ТЕПЛОВОГО УДАРА

- В результате теплового удара может развиваться такое осложнение, как шок. Первыми признаками шока при тепловом ударе являются: слабый пульс (снижение артериального давления), посинение губ и ногтей, кожа становится холодной и влажной, потеря сознания. Все эти изменения в организме ведут к развитию отека внутренних органов и мозга. Отек в свою очередь ведет к необратимым повреждениям внутренних органов и мозга и смерти.



Как избежать теплового удара

1



Носить свободную и легкую светлую одежду

2



Не пользоваться косметикой, которая препятствует нормальному функционированию кожи

3



Ограничить физическую активность при жаркой погоде

4



Отказаться от кофеина, газировки, алкоголя, жирной пищи

5



Ограничить пребывание на солнце до 10-11 часов дня

6



Выходить из помещения в головном уборе

7



Пить больше жидкости

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
