

Школа безопасной жизни: Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Как их предупредить.

Экстремально высокая или низкая температура воздуха – стресс для организма. Жителей Севера не нужно учить как себя вести в морозы: горячий чай, теплая одежда, сокращенное пребывание на улице – об этом знают все. Зато летняя жара многих застает врасплох. О том, как без вреда для здоровья провести жаркие летние дни рассказывает Константин Шаповалов, заведующий методическим кабинетом Сыктывкарской детской поликлиники №3».

**Что такое тепловой удар (тепловая лихорадка)?** Это острое заболевание человека и животных, обусловленное расстройствами терморегуляции при длительном воздействии на организм высокой температуры внешней среды. Такое состояние наблюдается в условиях, способствующих перегреванию организма: при высокой температуре, повышенной влажности воздуха, усиленной мышечной работе.

**Как возникает тепловой удар?** При тепловом ударе температура тела может повышаться до 41°C. Одновременно развиваются побледнение кожных покровов, посинение слизистых оболочек губ, слабость, сильная головная боль, расширение зрачков, усиление потоотделения, одышка, а потом прекращение потоотделения. Кожа сухая и горячая. Появляются боли в подложечной области, тошнота, рвота, мышечные спазмы, частые позывы к мочеиспусканию, учащение пульса, падение артериального давления, покраснение лица, ухудшение или потеря сознания, судороги, в тяжелых случаях – смерть.

**Кто страдает чаще всего? Прежде всего - дети. Отложите поездки с ними в душных автомобилях, автобусах и поездах, длительные походы в жаркую погоду. Организуйте поступление свежего прохладного воздуха в помещение, где есть дети. Нельзя находиться на солнцепеке с непокрытой головой.**

**Каковы особенности теплового удара у детей?** У детей грудного возраста заболевание развивается очень бурно: на первый план выступают быстро нарастающие диспептические расстройства (непрекращающаяся рвота, понос). Общее состояние быстро ухудшается, температура тела повышается до 40-41°C, черты лица заостряются в связи с обезвоживанием, кожные покровы бледнеют, сознание помрачается, возникают судороги и развивается кома. У детей старшего возраста клиническая картина теплового удара сходна с таковой у взрослых.

**Что делать, если Вы уже давно не дети?** Людям старших возрастных групп в жаркие дни необходимо также ответственно следить за своим самочувствием. Старайтесь находиться дома и всегда держите под рукой, прописанные Вашим врачом лекарственные препараты. Телефон должен быть включён и работать, чтобы вызвать врача или бригаду скорой помощи, когда Вам станет плохо. В жару не надо увлекаться дачными, как правило, физически тяжёлыми работами. Старайтесь не пользоваться душным и переполненным общественным транспортом. Внимательно контролируйте собственное самочувствие.

**Самопомощь:** Если у Вас в жаркий день после нахождения в душном помещении или на солнцепёке появилась сильная жажда, сухость во рту, покраснела кожа лица нужно найти прохладное место, выпить холодной жидкости, по возможности принять душ или искупаться. Если Вы этого не сделали, и появилась головная боль, слабость, шум в ушах,

тошнота, участился пульс и дыхание, повысилась температура, появились судороги – срочно вызывайте бригаду скорой помощи.

В тяжелых случаях можно потерять сознание.

### **Первая помощь:**

1) Срочно вынести больного из зоны перегрева в прохладное место с достаточным поступлением кислорода и низким уровнем влажности без массового скопления людей. Оценить состояние пострадавшего. Проверить наличие самостоятельного дыхания и сердцебиения.

2) Обеспечить доступ свежего воздуха.

3) Положить пострадавшего на спину. Ноги и голову поднять на высоту примерно 25 см, подложив под них валик, например, из скатанной одежды.

**Если была хотя бы однократная рвота**

**4) Освободить дыхательные пути от возможных рвотных масс;**

**5) Расположить больного, чтобы предупредить возможное захлёбывание рвотными массами.**

6) Расстегнуть воротник, освободить от плотной и стесняющей одежды, сдавливающей шею и грудь.

7) Снять с пострадавшего брючный ремень. Если одежда из плотных или синтетических тканей, лучше её снять совсем.

8) Тело опрыскать холодной водой или обернуть мокрой прохладной простыней. Температура воды должна быть около 20°C. Если состояние пострадавшего позволяет, помогите ему принять ванну с прохладной водой (18-20°C).

9) На лоб положить холодный компресс. Лицо смочить холодной водой.

10) Напоить пострадавшего большим количеством холодной воды (лучше минеральной). Можно приготовить **сахарно-солевой раствор** – на 1 литр кипяченой воды потребуется 1 чайная ложка **соли**, 1/2 чайной ложки **питьевой соды** и 8 чайных ложек **сахарного песка**. При отсутствии возможности приготовить такой состав - используйте простую прохладную воду.

11) При головокружениях дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом или раствором 10% аммиака.

12) В тяжёлых случаях перегревания показаны обливания холодной водой или положить лёд в полиэтиленовых пакетах на голову и паховые области.

13) При остановке дыхания и (или) сердцебиения быть готовым к проведению реанимационных мероприятий: искусственного дыхания «рот ко рту» или «рот к носу» и непрямого массажа сердца.

14) Вызвать бригаду скорой помощи.

### **Как избежать теплового удара. Исключить причины к нему приводящие:**

1) Ограничить свою активность, в том числе физическую, с 11.00 до 16.00 в особенно жаркие дни, не находиться в эти часы на открытом солнце. Кстати, по мнению Всемирной организации здравоохранения это самое неблагоприятное время для загара.

2) Одежда должна быть хорошо проветриваемой, свободной из белых или светлых хлопчатобумажных натуральных тканей.

3) В жаркую погоду обязательно носить светлый с хорошей вентиляцией головной убор.

4) Пить не менее 2,0-2,5 литров жидкости в день. При физической работе её количество можно увеличить. Жажду утоляет морс, квас, и особенно хорошо - горячий зелёный чай.

5) Создать хорошую вентиляцию помещения, где находитесь Вы и Ваши родные. Открывать окна и пользоваться вентилятором Вам не мешает. А вот кондиционеры в

условиях Республики Коми приносят больше вреда, чем пользы. С моей точки зрения дорого, не эффективно, а при редких заменах очищающих фильтров - даже опасно.

6) Исключить жирную и жареную пищу, избегать переедания.

7) Не употреблять алкоголь.

**Солнечный удар** – остро развивающееся болезненное состояние человека и животных, обусловленное нарушением мозговых функций в результате непосредственного действия солнечных лучей на голову. В результате происходит поражение нервной системы. Чаще всего солнечный удар возникает при работе в полевых условиях с непокрытой головой (особенно у лиц непривычных к длительному пребыванию на солнцепёке) или при злоупотреблении солнечными ваннами на пляжах. Солнечный удар может произойти как во время усиленного солнечного облучения, так и через 6-8 часов после него. При этом происходит локальное перегревание, прилив крови к голове, перегревание мозга с последующим нарушением центральной нервной системы.

**Факторы риска солнечного удара:** 1) прямое воздействие солнечных лучей на голову; 2) повышенная влажность окружающей среды; 3) наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистой дистонии, порока сердца, гипертонической болезни, эндокринных расстройств, ожирения); 4) возраст до 1 года (особенно новорожденные) и лица старших возрастных групп (у малышей естественная терморегуляция организма пока не достаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо); 5) избыточный вес тела; 6) курение; 7) алкогольная интоксикация; 8) нервное напряжение и стресс.

**Признаки солнечного удара.** Больные жалуются на головную боль, головокружение, шум в ушах, ощущение разбитости, потерю аппетита, тошноту, озноб. При осмотре выявляется покраснение кожи лица и головы, усилен рисунок сосудов склер глаз, обильное потоотделение, повышение температуры, выраженное учащение сердцебиения и дыхания, иногда возникает носовое кровотечение. Возможно снижение артериального давления, появление рвоты, поноса.

В тяжёлых случаях возникает сильная головная боль, Температура тела может повышаться до 41°C. Больной впадает в протрацию, теряет сознание. Дыхание резко учащается. Возможно падение сердечной деятельности с явлениями застоя в лёгких и даже его отёка. Частый пульс может смениться его урежением. Развиваются судороги, коматозное состояние.

**Первая помощь.** В легких случаях достаточно перенести больного в тень, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову, затем уложить в постель, дать обильное питьё и лёгкую пищу.

В тяжёлых случаях больного следует перенести в затенённое прохладное место, раздеть, охладить (облить прохладной водой, положить холодные компрессы или лёд на голову и паховые области, применить влажное обёртывание). Вызвать бригаду скорой помощи, так как возможно падение сердечной деятельности и расстройства дыхания.

То есть провести те же мероприятия, что и тепловом ударе.

После перенесенного солнечного удара пациентам настойчиво рекомендуются постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данными указаниями врачей, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

Врач принимает решение о госпитализации: в тяжёлых случаях – в реанимационное отделение, отделение неотложной терапии или терапевтическое отделение.

### **Профилактика солнечного удара.**

- 1) Покрывайте голову легким светлым хорошо вентилируемым головным убором, а глаза - темными очками.
- 2) Избегайте длительного (более 2-3-х часов) пребывания на солнце, на пляже.
- 3) Не находитесь на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору - с 10.00 до 17.00. Рекомендуется загорать, находясь под тентами.
- 4) Начальная продолжительность приёма солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами.
- 5) Загорать лучше не лежа, а в движении. Солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием.
- 6) Носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота.
- 7) В жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам.
- 8) Поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды — выпивайте около 3-х литров в день), чтобы не допустить обезвоживание.
- 9) Пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков).
- 10) Время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде.
- 11) При ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.

А вот конкретные рекомендации любителям красивого и правильного солнечного загара (<http://www.happydoctor.ru/info/85>):

- 1) Первые солнечные ванны не должны длиться **более 10-ти минут**, а если кожа светлая — и того меньше. Причем вначале лучше находится под солнцем **не дольше пяти минут**. Удалитесь в тень на 20-30 минут, а потом продолжайте принимать солнечные ванны.
- 2) Солнцезащитные средства наносите **не позже, чем за полчаса до появления на пляже**.
- 3) Каждый раз, выходя из морской или речной воды, **вытирайтесь полотенцем**. Множество мелких капель действуют как мини-лупы, которые создают на коже микроожоги.
- 4) **Головной убор** на пляже (шляпа, панамка), как и **солнечные очки** с защитой от ультрафиолета — вещи обязательные. Очки должны быть качественные. Некачественные очки, которые задерживают видимый свет и пропускают ультрафиолет, даже опаснее, чем отсутствие солнцезащитных очков! Ведь при недостатке света зрачки рефлекторно расширяются, и в глаза попадает больше ультрафиолетового излучения.
- 5) Если вы принимаете какие-то **лекарственные препараты**, внимательно читайте инструкцию к ним. Так антибиотик **ломефлоксацин** усиливал чувствительность к солнечным лучам (это называется **фотосенсибилизация**) так, что 10-15 минутное пребывание на солнце в 8 утра вызывает ожоги 1-й степени на лице и открытых участках рук и ног. Использование защитных кремов здесь обязательно.

***Будьте внимательны и аккуратны при нахождении в душных помещениях и на прямых солнечных лучах!***