

Тепловий та сонячний удари

Сонячний удар - стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, в результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови, набряк мозку.

Перші ознаки сонячного удару:

- почервоніння обличчя;
- сильний головний біль.

Далі можуть приєднається:

- нудота;
- запаморочення;
- потемніння в очах;
- блювота;
- втрата свідомості;
- задишка.

Заходи профілактики сонячного удару:

- головний убір зі світлої щільної тканини;
- обливання голови холодною водою;
- періодичний відпочинок при тривалих переходах;
- не рекомендується спати на сонці.

Тепловий удар - стан, викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури при порушенні терморегуляції.

Виникає тепловий удар:

- при порушенні виділення поту (при фізичній перенапрузі, зневоднюванні організму, порушенні функції потових залоз);
- при утрудненому випаровуванні поту з поверхні тіла людини при високій вологості, високій температурі повітря, щільному, непроникному одягу,
- часто при поєднанні зазначених чинників.

Перші ознаки теплового удару:

- млявість;
- головний біль;
- запаморочення;
- почервоніння обличчя;
- підвищення температури тіла до 40°C;
- сонливість;
- погіршення слуху;
- блювота;
- марення.

Якщо причини перегріву не усунуті, розвивається власне тепловий удар:

- втрата свідомості;
- блідість, посиніння шкірних покривів;
- шкіра холодна, вкрита потом;
- пульс нитковидний.

У результаті може виникнути загроза для життя потерпілого.

Профілактика теплового удару:

- періодичний відпочинок у тіні
- купання чи обливання холодною водою
- дотримання питного режиму
- забезпечення вентиляції задушливого приміщення
- носіння адекватного температурі повітря одягу, що виключає перегрів організму.

Варто пам'ятати, що сонячному і тепловому удару особливо швидко піддаються діти, тому що їхня терморегуляторна система ще недостатньо розвинута. Не можна залишати дитину на сонці без догляду дорослого!

Перша допомога при сонячному і тепловому ударах:

- потерпілого перенести в тінь (прохолодне приміщення);
- покласти на спину;
- голову покласти на підвищення;
- розстебнути чи зняти одяг, розслабити пояс;
- при втраті свідомості скористатися ваткою, змоченою нашатирним спиртом, оцтом;
- при блювоті голову й тіло повернути на бік, щоб людина не захлинулась;
- тіло обтерти холодною водою чи загорнути у вологе простирадло;
- на голову і на чоло покласти холодний компрес;
- напувати холодною водою (можна розчином регідрону);
- дати постраждалому настоянку валеріани 15-20 крапель на одну третину склянки води;
- у важких випадках застосовують штучне дихання та непрямий масаж серця.

Не забувайте, просити людей, які допомагають надавати допомогу, щоб вони викликали швидко медичну допомогу!