

Неотложная доврачебная помощь при тепловом ударе (солнечном) ударе



Итак, Вас интересует, что такое тепловой удар, откуда он берётся, почему он опасен для здоровья, как он выглядит в реальной жизненной ситуации, и, самое главное, как с ним бороться?

Первое: тепловой и солнечный удар это одно и то же.

Второе: нормальная температура тела здорового человека колеблется в диапазоне от 36,2°С до 37,0°С. Зависит эта нормальная температура тела от баланса продукции тепла и его расхода. Образуется тепло в организме за счёт мышечной работы и обменных процессов в клетках тела. К мышечной работе следует отнести и привычную для нас деятельность, т.е. дыхание, ходьбу и т.д. Регулирует в нашем организме все эти процессы головной мозг. Он является частью центральной нервной системы.

Итак, что такое тепловой (солнечный) удар?

ТЕПЛОВОЙ УДАР — это равномерное повышение температуры тела под воздействием внешней среды. Обратите внимание, что речь в данном случае не идёт о простуде, заболеваниях головного мозга или отравлениях.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР — состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове, отек мозга.

Откуда берётся этот тепловой удар?

Помимо воздействия внешней среды, о котором мы поговорим чуть ниже, надо уделить особое внимание нашим привычкам.

Неуёмная жажда получить удовольствие от жизни нередко приводит нас к неожиданным проблемам. Многие из нас не знают чувства меры! Авторы данного сайта, естественно, тоже многое прошли на себе. Вспомните, с каким девизом мы ходим загорать? Правильно – пока не облезем!!! Когда мы идем на ненавистный огород? Правильно – когда солнце в зените! Когда нам особенно сильно хочется посмотреть закат в Африке? Конечно, когда у нас зима! Зачем нам их закат, если у нас лето?

Итак, причинами перегревания могут являться:

1. Прямое воздействие солнечных лучей.
2. Длительное нахождение в помещении с высокой температурой воздуха (баня, закрытый автомобиль на открытом солнце).
3. Физическая работа при высокой внешней температуре.
4. Резкая перемена привычного климата на жаркий и влажный.
5. Распитие спиртных напитков в условиях повышенной температуры окружающей среды.

Почему становится так плохо, опасно ли это?

Хотим мы, к примеру, подзагореть, приходим на пляж и начинаем сравнивать бледного себя с потными красно-коричневыми телами вокруг. Сравнение, естественно, не в Вашу пользу. Следующим Вашим шагом становится принятие твёрдого решения стать таким же, как все «нормальные люди». Дальше типичный сценарий - ищем самое «выгодное» место на пляже и забываем о времени. Проходят незамеченными отмеренные наукой, несколько минут, предназначенные для получения первой порции ультрафиолета. Нам этого, само собой, мало! Всё бы ничего, если бы дальше мы не стали, перегреваться...

В начальной стадии перегревания происходит борьба организма с любезно предложенными ему излишками тепла. Расширяются сосуды кожи, происходит усиление потоотделения, учащение сердцебиения и дыхания. Все эти меры организм предпринимает как компенсаторные. Каждый человек индивидуально, в зависимости от своего возраста и здоровья, может разное по продолжительности

время, освободиться от лишнего тепла. Немаловажное значение, конечно, имеет и время пребывания в неблагоприятных условиях. Если вовремя закончить самоистязание, то большого вреда здоровью не будет!

Если продолжить «получение удовольствия» от жизни, то компенсаторные процессы начинают перерождаться в патологические. Длительное расширение сосудов кожи приводит к падению артериального давления. Обильное пропотевание приводит к потере жидкости, а самое главное, к потере микроэлементов необходимых для нормальной работы клеток. Головной мозг начинает страдать от нехватки кислорода. В комплексе всё это приводит к обострению хронических заболеваний и к возникновению непредвиденных ситуаций: длительной потере сознания, судорогам, инфаркту сердца. А вот это уже не шутки, особенно для детей и людей с проблемами сердца, сосудов и нервной системы.

Как выглядит тепловой (солнечный) удар в жизни?

Степени тяжести перегревания:

1-ая лёгкая степень характеризуется: покраснением кожи, усиленным потоотделением, общей слабостью, головной болью, тошнотой, учащенным сердцебиением и дыханием. Температура тела повышается до 38°C-39°. Артериальное давление остаётся в привычных для человека цифрах. Иногда возможны носовые кровотечения.

2-ая средняя степень тяжести характеризуется: покраснением кожи, умеренным потоотделением, резким снижением подвижности, неуверенными движениями, шаткой походкой, головной болью, сопровождающейся тошнотой и рвотой, создаётся впечатление, что человек хочет спать. Учащаются пульс и дыхание, температура тела повышается до 39°C-40°C. Артериальное давление может снизиться.

3-ья тяжёлая степень тяжести характеризуется: выраженной краснотой кожи, позднее она становится бледно-цианотичной. Происходит снижение потоотделения до полного его прекращения. Появляется бред и галлюцинации, может произойти длительная потеря сознания, возможно возникновение судорог. Дыхание становится поверхностным, учащённое сердцебиение сменяется резким его урежением. Артериальное давление продолжает снижаться, а температура тела повышается до 41°C.



Как Вы можете помочь человеку в данной ситуации?

- Если вы видите, что человеку плохо, то необходимо вызвать врача, независимо от вашей уверенности в своих силах.
- Если нет возможности вызвать врача, то нужно постараться самому доставить человека в больницу.
- Не стесняйтесь позвать на помощь, возможно, среди окружающих людей есть профессиональный медик или сотрудник службы спасения. Ваши действия могут в прямом смысле слова спасти человеку жизнь.
- До появления профессиональной помощи начинайте действовать.

Неотложная доврачебная помощь при перегревании:

1. СРОЧНО! Устраните тепловое воздействие.
2. Уложите человека в тени, желательнее на продуваемое место. Если человек находится в бессознательном состоянии, то его необходимо уложить в устойчивое положение набок. В случае рвоты это положение предотвратит проникновение рвотных масс в дыхательные пути.
3. Освободите пострадавшего от верхней одежды.
4. Смочите лицо и тело прохладной водой, но не холодной. На голову положите что-нибудь холодное. Можно обернуть тело пострадавшего мокрой тканью.
5. Давайте вдыхать пары нашатырного спирта, если пострадавший «пытается» потерять сознание или уже его потерял. Если у Вас нет нашатырного спирта, привести пострадавшего в чувство можно массажем нервных окончаний височных областей и верхней губы, мочек ушей.
6. Если пострадавший находится в сознании и может сам глотать, обязательно проведите борьбу с обезвоживанием. Давайте пострадавшему прохладное питьё небольшими глотками каждые 5-10 минут. Поить лучше минеральной водой или специальным раствором, купленным в аптеке.
7. При отсутствии признаков дыхания и сердцебиения приступите к сердечно - лёгочной реанимации.



Помните:

- **Нельзя резко охлаждать больного погружением в холодную воду! Это может привести к рефлекторной остановке дыхания с сердцебиения!**
- **Нельзя давать медикаменты и питьё пострадавшему через рот, если он без сознания! Это может привести к закупорке дыхательных путей!**
- **Нельзя приводить человека в сознание ударами по щекам!**

О госпитализации:

Часто пострадавшие отказываются от госпитализации, предложенной «скорой помощью». Нежелание попасть в больницу понятно. Каждый человек сам несёт ответственность за своё здоровье и жизнь. Однако, есть ситуации требующие всё-таки наблюдения и помощи в стационаре.

Когда же надо ехать в больницу « без разговоров»?:

В случаях средней и тяжёлой степени перегревания.

Во всех случаях с выраженной реакцией на перегревание (головная боль с рвотой, значительное повышение артериального давления и т.д.).

Во всех случаях, если отмечались судороги и нарушение сознания.

Профилактика теплового удара:

- в жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10 — 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;
- нахождение вне помещения только в головном уборе;
- основной прием пищи перенести на вечерние часы, ограничение жирной и белковой пищи;
- вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом, отказ от спиртных напитков, одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота. Ограничение употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.



