

---

# **Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах**

---

# Содержательные вопросы вебинара:

- Профилактика теплового удара.
- Профилактика солнечного удара.
- Первая помощь при солнечном ударе.
- Первая помощь при тепловом ударе.

# Тепловой удар

- перегрев организма - болезненное состояние, возникающий в результате воздействия высоких температур в течение длительного времени;
- тепловому удару в большей мере подвержены больные люди, старики, дети, особенно - до года.

# Предрасполагают

- высокая влажность окружающей среды,
- переутомление,
- высокая двигательная активность,
- нарушение питьевого режима (недостаток воды в жаркое время),
- дети ощущают недостаток жидкости сильнее, т. к. их организм содержит больше воды, чем организм взрослого.

# Причины теплового удара

## Внешние:

- высокая температура,
- влажность,
- духота

## Внутренние:

- обезвоживание,
- интенсивные физические упражнения в жару,
- болезненные состояния

# Легкий тепловой удар

- слабость,
- головная боль,
- тошнота,
- учащение пульса и дыхания.

# Тепловой удар средней степени тяжести

- снижение двигательной активности,
- сильная головная боль,
- тошнота,
- рвота,
- неуверенная, шаткая походка,
- оглушенность, обморочное состояние,
- учащение пульса и дыхания,
- повышение температуры до 39-40 градусов.

# Тяжелый тепловой удар

- развивается внезапно,
- лицо сначала краснеет, затем резко бледнеет,
- сознание может быть нарушено вплоть до комы,
- судороги,
- галлюцинации,
- бред,
- температура повышается до 41-42 градусов

# Первая помощь при тепловом ударе

- Срочно перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение.
- Расстегнуть стесняющую одежду, раздеть по возможности
- Уложить с приподнятым головным концом.
- Тело обернуть холодной простыней, на лоб положить прохладный компресс.

# Первая помощь при тепловом ударе

- Протереть виски, поводить перед носом ваткой, смоченной в нашатырном спирте, чтобы привести в сознание.
- Предложить прохладное питье.
- Вызвать скорую помощь.

# Первая помощь при тепловом ударе

Тяжелый тепловой удар: пострадавший не приходит в себя от нашатырного спирта, пульс не прощупывается:

- вызов бригады скорой помощи
- искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- До приезда скорой помощи все время обтирать пострадавшего прохладной водой, обмахивать.

# Профилактика теплового удара

- Учитывая особенности организма, лицам с высоким риском получения теплового удара необходимо избегать длительного воздействия перегрева организма.
- В жаркое время года гулять лучше до 11 часов дня и после захода солнца, в «кружевной» тени.
- С 12 до 16 часов дня лучше не гулять под солнцем.
- Одежда из натуральных тканей, легкая, свободная.

# Профилактика теплового удара

- На прогулку брать бутылочку с водой и пить чаще.
- В жару количество потребляемой жидкости, должно увеличиваться в 1,5-2 раза, особенно во время двигательной деятельности.
- В рационе должны преобладать свежие овощи, фрукты, вареная и пареная еда.
- Жирную и жареную пищу ограничивают.

# Солнечный удар

- Разновидность теплового удара.
- Болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую голову.

# Повышают риск

- Повышенная влажность окружающей среды.
- Наличие проблем со здоровьем: патология вегетативной нервной, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной систем.
- Возраст дети (особенно новорожденные) и люди пожилого возраста.
- Избыточная масса тела.
- Курение.
- Интоксикация (алкогольная и др.).
- Нервное напряжение.

# Механизм развития солнечного удара

- Перегрев головы.
- Нарушение работы мозга.
- Нарушается потоотделение.
- Нарушается кровообращение в бассейнах ГОЛОВНОГО МОЗГА: венозные сосуды расширяются, внутричерепное давление повышается.
- Нарушается работа мозга, страдают все функции организма.

# Первая помощь при солнечном ударе

- Пострадавшего переносят в тень, укладывают на бок, чтобы голова также находилась на боку. Это позволит избежать захлебывания при рвоте.
- Расстегнуть стягивающие пояса, воротники, снять лишнюю одежду.
- Прохладное питье маленькими глотками.
- Холодный компресс на голову.
- Обмахивать вручную или при помощи вентилятора.

# Легкая степень

- Общая слабость.
- Головная боль.
- Тошнота.
- Увеличение частоты пульса и дыхания.
- Расширение зрачков.

# Средняя степень

- Резкая адинамия
- Сильная головная боль
- Тошнота, рвота
- Оглушенность
- Неуверенность движений, шаткая походка
- Головокружение
- Обморочное состояние
- Увеличение частоты пульса и дыхания
- Носовое кровотечение
- Повышение температуры тела до 39-40<sup>0</sup>С

# Тяжелая степень

- Развивается внезапно.
- Гиперемия лица сменяется бледностью и цианозом.
- Изменения сознания от легкой оглушенности до комы.
- Клонические и тонические судороги.
- Непроизвольное мочеиспускание, дефекация.
- Бред, галлюцинации.
- Повышение температуры тела до 41—42°C.
- Внезапная смерть (Летальность 20—30%).

# Первая помощь при солнечном ударе

- Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение с хорошим воздухом и нормальным уровнем влажности, без массового скопления людей.
- Положить пострадавшего, ноги приподнять, подложив что-нибудь под область голеностопных суставов.
- Освободить от верхней одежды, сдавливающей шею и грудь, расстегнуть ремни, воротники; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять

# Первая помощь при солнечном ударе

- Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара, соли.
- Смочить лицо холодной водой.
- Обливать тело водой около 20°C, принять ванну с прохладной водой (18 - 20°C), намочить ткань холодной водой и похлопать по груди.
- Приложить холодный компресс (бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (лоб и затылок).

# Первая помощь при солнечном ударе

- Обмахивать пострадавшего.
- Освободить дыхательные пути от рвотных масс.
- Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.
- Обработать виски нашатырным спиртом.
- Сделать искусственное дыхание и массаж сердца.
- По 2-3 стакана пахты ежедневно до полного восстановления.
- Постельный режим в течение нескольких дней.

# Профилактика солнечного удара

- Голову защищать легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками;
- избегать длительного пребывания на солнце;
- избегать нахождения на пространствах с прямыми солнечными лучами в период активного солнца: с 12.00 до 16.00, а в странах, приближенных к экватору — с 10.00 до 17.00.

# Профилактика солнечного удара

- Вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем постепенно возрастает до двух часов с перерывами;
- загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды, сочетать их с купанием;
- носить легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся и не препятствующую испарению пота;

# Профилактика солнечного удара

- в жаркое время в диете отдавать предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- поддерживать водный баланс в организме (выпивать около 3-х литров прохладной воды в день), чтобы не допустить обезвоживания;
- использовать зонт от солнца;
- время от времени протирать лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- при ощущении недомогания обратиться за помощью и самим предпринять возможные меры.

Благодарим за внимание!