

Рекомендации Министерства здравоохранения в связи с установившейся жаркой погодой.

В условиях жары необходимо соблюдать правила безопасного поведения при отдыхе и работе с пребыванием на открытом солнце. Особое внимание уделить купанию в открытых водоемах в предназначенных для этого местах и не оставляйте без надзора купающихся детей.

Рекомендуется соблюдать питьевой режим и носить головные уборы.

Тепловой и солнечный удар: причины возникновения, симптомы и признаки, меры первой помощи

Тепловой удар – это опасное для жизни состояние, которое возникает при воздействии на тело человека повышенной температуры, в условиях повышенной влажности, обезвоживания и нарушения процесса терморегуляции организма. Чаще всего тепловой удар развивается при тяжелой физической работе в условиях повышенной температуры и влажности окружающей среды. Реже тепловой удар возникает из-за длительного нахождения в жаркую погоду под прямыми солнечными лучами. Вне зависимости от причины, вызвавшей тепловой удар, следует немедленно обратиться за квалифицированной медицинской помощью, чтобы предотвратить его осложнения (шок, повреждение мозга и внутренних органов, смерть).

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

У каких людей наиболее высок риск развития теплового удара?

Тепловой удар может получить любой человек, однако некоторые люди, ввиду их физиологических особенностей, подвержены большему риску получения теплового удара, чем остальные.

Наибольшему риску теплового удара подвержены:

Дети и лица пожилого возраста. У новорожденных терморегуляционные процессы развиты не в полной мере, поэтому у них возрастает риск получения теплового удара. У пожилых людей, терморегуляция с возрастом ослабевает, что тоже приводит к повышению риска получения теплового удара. Также к группе риска получения теплового удара относятся беременные женщины.

Генетическая предрасположенность. Некоторые исследователи считают, что существуют люди с генетическими особенностями организма, которые повышают риск возникновения теплового удара (врожденное отсутствие потовых желез, муковисцидоз).

Симптомы и признаки теплового удара:

- Высокая температура тела (40 °C и выше) является главным признаком теплового удара.
- При тепловом ударе часто появляется жажда.
- Отсутствие потоотделения. При тепловом ударе, вызванном жаркой погодой, кожа становится горячей и сухой на ощупь. А при тепловом ударе, вызванном напряженной физической работой, кожа обычно влажная, липкая.
- При тепловом ударе кожа зачастую краснеет.
- Учащенное дыхание также является частым признаком теплового удара.
- При тепловом ударе резко повышается частота сердечных сокращений.
- Так же при тепловом ударе может развиваться пульсирующая головная боль.
- Реже при тепловом ударе возникают такие симптомы, как: судороги, галлюцинации, потеря сознания.

При воздействии на организм человека высокой температуры могут развиваться тепловые судороги. Тепловые судороги являются предвестниками теплового удара.

Первыми признаками тепловых судорог являются: обильное потоотделение, усталость, жажда, мышечные судороги в области живота, в ногах и руках. Для предотвращения первых признаков теплового удара, таких как мышечные судороги, рекомендуется пить больше жидкости, сочетать физическую нагрузку с отдыхом, работать в хорошо проветриваемом или кондиционированном помещении.

Осложнения 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.

Первая помощь при тепловом ударе в домашних условиях:

Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара, немедленно вызовите скорую помощь. Если у вас нет возможности вызвать неотложную медицинскую помощь, следует предпринять следующие меры:

- Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара и находитесь на улице, немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение. Такими помещениями могут быть торговый центр, кинотеатр и т.д.
- Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.
- В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.
- Если есть возможность, примите прохладный душ или ванну.

- Тепловой удар возникает не только в результате обезвоживания, но и в результате потери солей с потом. Поэтому при тепловом ударе рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.
- При тепловом ударе ни в коем случае не пейте алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (чай, кофе, капучино), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.
- Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.

Тепловой удар – это очень серьезное состояние, но с помощью простых мер вы можете легко предотвратить его.

- Носите легкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.
- При возможности, установите в доме кондиционер.
- Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.
- Прежде чем употреблять какие-либо лекарственные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Никогда не оставляйте машину на солнце. Если всё же это случилось, не сидите в раскаленной машине больше 10 минут.
- Избегайте тяжелой физической нагрузки в жаркое время года. Во время выполнения работы время от времени делайте перерывы на отдых, пейте больше жидкости.
- Следите за детьми и не разрешайте им играть в жаркую погоду под открытым солнцем.

Заведующий отделом общественного
здоровья Брестского областного
ЦГЭиОЗ Тищенко Е.Н.