**Перша допомога при перегріванні: тепловому та сонячному ударах**

Перегрівання організму – це хворобливий стан, що може виникнути внаслідок тривалої дії на організм підвищеної температури зовнішнього середовища (на виробництві, в умовах, які утруднюють тепловіддачу з поверхні тіла, в районах з гарячим кліматом).

спека може призвести до теплового та сонячного ударів. Тепловий удар – це загальний перегрів організму через розлад терморегуляції під впливом надлишку тепла. Сонячний удар – ураження центральної нервової системи внаслідок інтенсивної тривалої дії прямих сонячних променів на голову.

Що сприяє перегріву:

фізичні навантаження та інтенсивна робота м’язами, цупкий і теплий одяг, підвищена вологість повітря, мала швидкість руху повітря, недостатнє вживання рідини.

Ознаки теплового удару:

сонливість, позіхання, похитування, розлад мови, червоне обличчя, важке дихання.

Якщо у цій стадії не надати хворому допомоги, він знепритомніє, його шкіра стане холодною, хоча пульс буде під 160 ударів за хвилину, а температура тіла підніметься до +40-41 градусів. Дихання у цій ситуації стає поверхневим, з хрипами та стогонами.

Людина може померти від зупинки дихання чи серця.

Ознаки сонячного удару:

розбитість, в’ялість, головний біль і запаморочення, розлад зору, шум у вухах, нудота і блювота, почервоніння обличчя, висока температура тіла (+38-39 градусів), дуже часті удари пульсу та дихання.

У важких випадках – галюцинації, кома, смерть.

**Причини перегрівання організму. Поняття теплового та сонячного ударів**

Причинами перегрівання організму є порушення тепловіддачі в районах зі спекотним кліматом, на виробництвах із високою температурою, у приміщеннях, що не провітрюються. Перегріванню сприяє і утворення тепла у процесі виконання фізичної роботи, особливо в одязі з синтетичних волокон, що перешкоджає випаровуванню поту. Такі умови викликають у людини тепловий удар або, якщо людина знаходиться на сонці, сонячний удар.

Тепловий і сонячний удари — це патологічні стани, що супроводжуються сильним головним болем, головокружінням, загальною слабкістю, зблідненням, сповільненням рухів. Можливі нудота, блювання, короткочасна втрата свідомості, підвищення тем­ператури тіла до +40-+41°С. При подальшому впливі високої температури шкіра обличчя й губ синіє, посилюється задишка. Пульс стає слабким і може зовсім зникну­ти. З'являються занепокоєння, марення, галюцинації та судороги. Якщо у людини з'явились ознаки перегрівання, необхідно одразу ж викликати лікаря. Людину, що отримала тепловий чи сонячний удар, потрібно покласти у прохолодне місце, піді­йняти її голову, розстебнути одяг. Для збільшення тепловіддачі на лоб покласти холо­дний компрес і змочити одяг водою. Якщо людина не знепритомніла, корисно дати їй міцний холодний чай, холодну воду. У випадку зупинки дихання і серцевої діяльності необхідно до прибуття лікаря почати зовнішній масаж серця і штучну вентиляцію легень.

Для запобігання перегріванню на сонці голову обов'язково слід прикривати світ­лим головним убором, що добре відбиває сонячні промені.

Значне перегрівання організму, що виникає в тих випадках, коли порушується те­пловий баланс і віддача теплоти, яка надходить ззовні, і тієї, яка утворюється в орга­нізмі, з певних причин утруднена. Перегріванню сприяє підвищена температура пові­тря, його значна вологість, одяг, виготовлений із прогумованих і брезентових тканин, надмірне фізичне навантаження, нестача води для пиття.

Сонячний удар — різновид теплового. Він виникає в тому випадку, коли людина з непокритою головою тривалий час знаходиться під прямим сонячним промінням. Його виникненню сприяє загальне перегрівання організму.

Симптоми. Погіршення самопочуття, слабкість, розбитість. Відчуття сильного жару. Почервоніння шкіри. Рясне виділення поту. Посилене серцебиття, задишка, пульсація і важкість у скронях. Запаморочення, головний біль, іноді блювота. Темпе­ратура тіла підвищується до 38-40 °С. Частота пульсу досягає 100-120 ударів за хви­лину. При подальшому зростанні температури до 40-41°С пульс збільшується до 140-160 ударів за хвилину, зростає збудження, рухове занепокоєння, зменшується пітли­вість, що вказує на зрив пристосувальних реакцій.

У важких випадках теплового удару можливі затьмарення свідомості, аж до по­вної втрати, судоми різних груп м'язів, порушення дихання і кровообігу. Можуть бути галюцинації, марення. Шкіра суха, гаряча, язик теж сухий, пульс слабкий, арит­мічний. Дихання стає поверхневим і нечастим.

**Засоби профілактики та перша допомога**

Щоб уникнути теплового і сонячного удару, не слід пере­гріватись, не витрачати води і солей з організму, влітку носити головний убір, пере­важно білого кольору. У спекотну погоду слід збільшувати в добовому раціоні кіль­кість води і солі, не рекомендується їсти жирну, висококалорійну їжу.

Якщо при тепловому ударі не надати своєчасної допомоги, можливе настання смерті. Смерть настає внаслідок порушення дихання і кровообігу.

Швидко перенести потерпілого в прохолодне місце, покласти на спину, піднявши дещо ноги, зняти або розстебнути одяг. Змочити голову холодною водою або покласти на неї змочений холодною водою рушник, холодні примочки на лоб, тім'яну ділянку, потилицю, на пахові, підключичні, підколінні, пахвові ділянки, де зосереджено багато кровоносних судин. Можна зробити вологе обгортання або протерти тіло потерпілого шматочком льоду, облити його прохолодною водою, але обережно і не довго. Температура тіла потерпілого не повинна бути нижча від 38 °С.

Якщо людина не втратила свідомість, їй потрібно дати міцного холодного чаю або холодної підсоленої води (1/2 чайної ложки солі на 0,5 л води).

У важких випадках слід одразу зважити на характер дихання потерпілого, переві­рити, чи не порушена у нього прохідність дихальних шляхів. Виявивши, що язик запав, а в роті є блювотні маси, повернути голову потерпілого на бік і очистити поро­жнину рота бинтом або носовою хустинкою, накрученою на палець.

Якщо дихання слабке або його немає взагалі, терміново почати робити штучне дихання методом «рот у рот» або «рот у ніс» до появи самостійного глибокого дихан­ня. Якщо ж при цьому не відчувається пульс, а зіниці розширені і не реагують на світло, слід провести весь комплекс реанімації—штучне дихання і непрямий масаж серця.

З вищесказаного можна зробити наступні висновки:

***Тепловий удар.*** При ньому різко розширюються судини шкіри, збільшується потовиділення, прискорюється пульс і дихання. Відмічаються сильна спрага, сухість у роті і носоглотці. Потім з'являються задишка, часте серцебиття, нудота, миготіння перед очима, оніміння, розширення зіниць, судоми.

При тяжких формах теплового удару щоки потерпілого западають, ніс загострюється, очі оточені темними кругами, губи синюваті.

***Невідкладна допомога.*** Перш за все потерпілого перенести у прохолодне місце, зняти одяг, покласти щось холодне на голову, на ділянку серця, хребет. Корисно загорнути потерпілого змоченим у холодній воді простирадлом. Напувати підсоленою водою, холодним чаєм, кавою, дати понюхати нашатирний спирт. У випадках зупинки дихання здійснювати штучне дихання.

***Сонячний удар*** - розвивається при перегріванні голови, не захищеної від прямої дії сонячного проміння. Відмічаються запаморочення, головний біль у сполученні з різким почервонінням обличчя, прискорення, а інколи уповільнення пульсу, короткочасне порушення орієнтації, запаморочення, а потім втрата свідомості. При тяжких формах відмічаються судоми, різке розширення зіниць.

***Невідкладна допомога*** при сонячному ударі така ж, як і при тепловому ударі.

Усі заходи спрямовуються на те, щоби знизити температуру тіла та простимулювати дихання. Отже, покладіть потерпілого у тіні на землю так, щоби голова була вище ніг. Роздягніть його до пояса, а на потилицю та серце покладіть лід. Дайте багато холодного пиття (якщо хворий не може пити, то зробіть йому холодну клізму).

Дуже ефективним засобом є прохолодна ванна і нашатирний спирт під ніс. Коли потерпілий отямиться, напоїть його кавою чи чаєм.

Щоби уникнути теплового та сонячного ударів треба:

вдягатися у світле, зменшити фізичні навантаження, а перерву під час роботи варто перенести на найспекотніший період. Якомога частіше купайтеся, не обмежуйте себе у вживанні рідини та відпочивайте у тіні.