

Неотложная помощь при тепловом ударе



Что это такое?

Тепловой удар – нарушение терморегуляции организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегрев может быть вызван жаркой, безветренной погодой с высоким уровнем влажности воздуха, активной физической работой.

Солнечный удар - тепловой удар, вызванный прямым солнечным излучением.

Симптомы

Признаками теплового (солнечного) удара являются:

- ощущение пульсации висков;
- покраснение кожи, в особенности лица;
- увеличение частоты сердцебиения до ста и более ударов за минуту.

Также возможны:

- сонливость;
- головокружение;
- шум в ушах;
- тошнота;
- рвота.



Первая помощь

Во-первых, необходимо срочно удалить пострадавшего из зоны повышенной температуры и солнечного излучения в холодное помещение. Если тень обеспечить не удастся, следует прикрыть голову и грудь потерпевшего собственной тенью.

Во-вторых, для улучшения вентиляции необходимо снять с пострадавшего одежду. При отсутствии затенения снимать следует только верхнюю стягивающую или плотную одежду.

В-третьих, необходимо взбрызнуть потерпевшего водой и интенсивно обмахивать подручными приспособлениями: (папкой, одеждой, полотенцем). Чтобы усилить охлаждение можно поместить пострадавшего в создаваемый вентилятором (кондиционером) поток воздуха.

В-четвертых, наложите холодный компресс на грудь и голову пострадавшего и дайте ему обильное питье. Для улучшения циркуляции крови можно растереть конечности. Для растирания можно использовать спирт и крепкие спиртные напитки.

Первая помощь

В случае необходимости надо быть готовым к проведению неотложных реанимационных мероприятий, таких как непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Желательно иметь под рукой нашатырный спирт. В тяжелых случаях необходимо обязательно вызвать врача, так как возможно может понадобиться введение специальных лекарственных препаратов. Известно, что к тепловым и солнечным ударам более склонны люди с нарушениями сердечной деятельности и системы кровообращения. В связи с этим ни в ком случае нельзя внезапно окунать (погружать) пострадавшего в холодную воду. Резкий перепад температуры может привести к сердечному приступу, а то и к полной остановке сердца.

Чтобы предотвратить тепловые (солнечные) удары рекомендуется

При осуществлении работ в жарких условиях использовать спецодежду для предохранения от повышенных температур, а при осуществлении работ на солнце обязательно применять головные уборы. Все работающие в условиях жары должны иметь доступ к источнику питьевой воды и употреблять большое количество жидкости. В жару из-за интенсивного испарения организм теряет ее в огромных количествах, что приводит к сгущению крови, а это может привести не только к нарушению терморегуляции, но и к возникновению инсультов и инфарктов. Для обеспечения нормального солевого баланса пить лучше минеральную воду или специальные водно-солевые растворы.

При осуществлении деятельности в условиях жары и на солнце необходимо систематически делать небольшие перерывы для отдыха, желательно оборудовать для этого специальное помещение с кондиционером.

По возможности установить на рабочих местах кондиционеры или системы принудительной вентиляции.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ