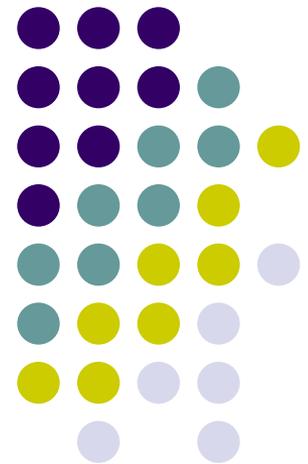


Тепловой и солнечный удар

Презентацию подготовила:
Дудникова Татьяна Игоревна
Студентка 722 группы, 2 курса





- **Тепловой удар** - остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Перегревание может наступить в результате прямого воздействия солнечных лучей на голову (солнечный удар).
- **Солнечный удар** - болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы. Это особая форма теплового удара.

Клинические формы теплового удара



- асфиктическая
- гипертермическая
- церебральная
- гастроэнтеритическая



Признаки теплового удара



- Покраснение кожи тела;
- Одышка;
- Слабость;
- Тошнота, рвота;
- Головокружение, потемнение в глазах, зрительные галлюцинации (мелькание перед глазами, ощущение движения посторонних предметов, ползания мурашек перед глазами);
- Частый и слабый пульс;
- Кожа становится более горячей и сухой;
- Мышечные спазмы и боль;
- Учащенное дыхание;
- В тяжёлых случаях — галлюцинации, судороги, непроизвольные мочеиспускание и дефекация, потеря сознания;
- Нарушение или полное отсутствие сна.

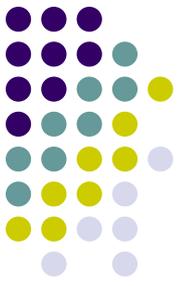
Помощь при тепловом ударе



- При первых признаках теплового удара следует вызвать скорую помощь. До приезда врача нужно:
- переместить пострадавшего в тень или от прямого действия источника тепла, под голову положить валик из одежды;
- снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- накрыть тело влажной прохладной простыней;
- прикладывать ко лбу и под затылок холодные компрессы (полотенце, смоченное холодной водой, кусочки льда, в водительской аптечке есть охлаждающий пакет);
- обеспечить приток свежего воздуха: открыть окна, расстегнуть одежду;
- одежду из плотной ткани или синтетики лучше снять;
- обливать тело холодной водой (18 -20 С), если есть возможность, то принять прохладную ванну;
- нужно дать прохладное питье, крепкий чай или кофе, если позволяет состояние пострадавшего;
- если состояние замутнено, то следует дать понюхать нашатырного спирта.
- После оказания первой помощи состояние больного оценит врач, в большинстве случаев рекомендуется постельный режим на несколько дней. Нужно полностью восстановиться после теплового или солнечного удара, потому что существует риск повторения удара.



Как избежать теплового удара?

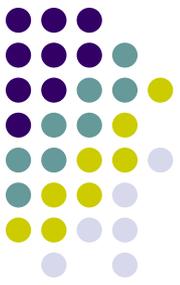


- Нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
- следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
- носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- не находиться на солнце в период его повышенной активности;
- пить большое количество жидкости (1,5 – 2 л в день), хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай;
- открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях;
- следует избегать переизбытка;
- не рекомендуется употреблять алкоголь.

В период жаркой погоды с повышенной влажностью:

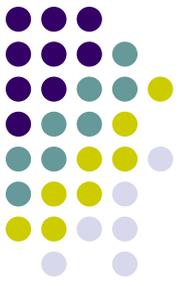
- Прогулки в зеленой зоне, в <кружевной> тени в утренние часы (до 11 часов) и вечером после захода солнца. Одежда из хлопчатобумажных тканей, обязательная шапочка.
- Питание по возрасту. Детям до года введение нового прикорма нецелесообразно. Потребление жидкости в 1,5 - 2 раза больше обычного.
- Ежедневно прохладные ванны.

Солнечный удар



- сопровождается головной болью, вялостью, рвотой, резкой болью в животе. В тяжелых случаях — комой. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.





1. Легкая степень:

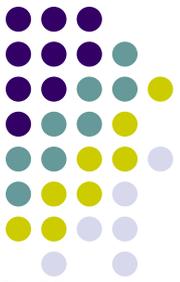
- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота;
- учащения пульса и дыхания;
- расширение зрачков.
- Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь. При тошноте и рвоте позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывание рвотной массой.

2. Средняя степень:

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- оглушенность;
- неуверенность движений;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- • повышение температуры тела до 39 — 40 °С.

3. Тяжелая форма (развивается внезапно).

- Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41 — 42 °С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 — 30 %.



- **ПЕРЕГРЕВ ЛЕГКО ВОЗНИКАЕТ У ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА**

Излишнее укутывание, употребление одежды из синтетических тканей, длительная высокая температура окружающей среды, прямое действие солнечных лучей могут привести к перегреванию ребенка.

Симптомы. У детей до одного года и младшего возраста симптомы теплового удара развиваются чаще и протекают тяжелей. Появляются покраснение, а затем бледность лица. Ребенок возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей.

Доврачебная помощь. Ребенка укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Прохладное питье часто, небольшими порциями.

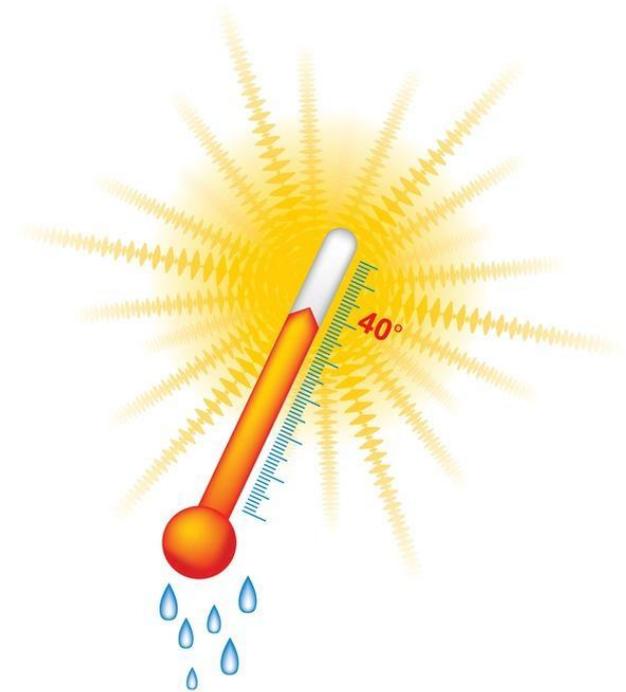
Тепловой (солнечный) удар у детей



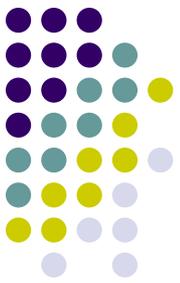
- **Симптомы.**
- Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

- **Доврачебная помощь.**
- Поместить пострадавшего в тени на свежем воздухе, раздеть. Прохладное питье, холодный компресс на голову, обливание или обтирание тела прохладной водой. Вдыхание паров нашатырного спирта с ватки. Вызов скорой помощи.

- **Профилактика.**
- Прогулки до 11 часов с обязательным головным убором. Одежда легкая, из хлопчатобумажных тканей. Воздержаться от долгого стояния под прямыми лучами солнца. Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы). Исключить эмоциональное напряжение. В питании - овощные и фруктовые блюда, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов. Питье до 1,5 - 2 литров жидкости: прохладный чай, морс, соки, квас.



Используемая литература



- http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=673
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80
- <http://www.likar.info/first-aid/article-57028-teplovoy-ili-solnechnyy-udar/>
- <http://lechebnik.info/497/23.htm>