

МЧС информирует: Первая помощь при тепловом ударе

29.07.2016

В конце июля в Московский регион пришла жаркая, солнечная погода. В такую погоду есть возможность получения теплового удара. Тепловой удар может возникнуть у любого человека, подвергшегося длительному воздействию высокой температуры окружающей среды.

Такой температурой принято считать 40°С и выше, хотя на самом деле серьезный риск перегрева возникает уже при 35°С. Важную роль играет род занятий человека в это время, наиболее подвержены тепловому удару те люди, кто в условиях жары проявляет повышенную физическую активность: рабочие горячих цехов, спортсмены во время тренировки, военные во время марш-броска и т.п. В зоне риска находятся также люди, имеющие проблемы с терморегуляцией. Это дети, люди пожилого возраста и те, кто имеет хронические заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, а также недостаточностью функций вегетативной и сердечно-сосудистой системы.

Обнаружить, что человеку требуется первая помощь при тепловом ударе, несложно. Не вдаваясь в подробности, принимать меры следует во всех случаях, когда есть причины полагать, что острое, т.е. внезапно наступившее, ухудшение состояния связано с перегревом. В такой ситуации следует: Перевести (перенести) пострадавшего в более прохладное место, например, в кондиционируемое помещение или хотя бы в тень; Избавить от лишней одежды, ослабить давящие части одежды, обеспечив приток свежего воздуха; Если человек находится в сознании, напоить его прохладной водой, а также кофе или чаем, которые оказывают тонизирующее действие на сосуды, тем самым стимулируя сердечно-сосудистую деятельность. Однако следует иметь в виду, что кофе или чай не являются заменой воды, т.к. могут усиливать обезвоживание организма. Предлагать их нужно не вместо воды, а вместе с водой; Пострадавшего следует уложить, слегка приподняв ноги; На лоб, область сердца, сгибы рук и ног (локтевые, коленные сгибы, подмышки) положить холодные компрессы или полить их прохладной водой.

Профилактика теплового и солнечного удара в жаркое время года.

Особенностью данной патологии является ее предсказуемость. Конечно, трудно предположить, что человек подвергнется тепловому удару, но предсказать повышенный риск на основании имеющихся данных об окружающей среде вполне возможно. Вот почему на первый план выходят меры профилактики. Наиболее опасное в отношении теплового удара время года – лето. Для того чтобы свести возможность перегревания к минимуму, следует соблюдать правила поведения во время жары: Стараться не находиться на открытом солнце слишком долго, а находясь на нем более чем полчаса, покрывать голову панамой. Лучшее место для прогулок в жаркий солнечный день – в тени деревьев; Стараться не выходить на улицу в период с 12.00 до 16.00, так как в это время дня летняя жара находится на пике; Одеваться летом в одежду свободного покроя, изготовленную из легких, светлых тканей, хорошо пропускающих воздух; Соблюдать питьевой режим. Потоотделение является одним из важнейших механизмов терморегуляции, однако с выделением пота организм теряет значительное количество жидкости, которое необходимо восполнять, чтобы не наступило обезвоживание. Летом взрослому человеку необходимо выпивать не менее двух литров воды в день, а в некоторых ситуациях (сильная жара, физическая деятельность) существенно больше. Следует помнить, что сладкие газированные напитки, пиво, чай, кофе, тоники не способны заменить воду, поскольку усиливают выделение жидкости – при их употреблении организмом выделяется больше воды, чем попадает внутрь. В сильную жару можно пить чуть-чуть подсоленную воду – соль способствует задержке жидкости в организме; Уменьшить в рационе количество тяжелой пищи, отдав предпочтение легким овощным блюдам, фруктам и кисломолочным продуктам. Родители должны помнить, что у детей механизм терморегуляции несовершенен в силу возраста, поэтому дети гораздо больше взрослых подвержены риску перегревания в жаркое время года, особенно с учетом их высокой физической активности. Поэтому все перечисленные правила необходимо применять к ним в первую очередь.

Адрес страницы: <http://kotlovka.mos.ru/presscenter/news/detail/3435941.html>