

**ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики  
и реабилитации им. Я.С. Стечкина»  
МУЗ «Станция скорой медицинской помощи г. Тулы»**

**Как правильно оказать помощь при солнечном и тепловом ударах**

Аномальная жара несет собой не только радость солнечного тепла и света, но и появление таких грозных осложнений, как солнечный и тепловой удары. А все ли знают каковы их признаки и симптомы, и как грамотно оказать доврачебную помощь пострадавшему?

Солнечный и тепловой удары—это остро развивающееся болезненное состояние, которое может возникнуть в результате воздействия высокой температуры внешней среды.

Причиной теплового удара обычно является пребывание в переполненных помещениях, в душной жаркой среде. Причиной солнечного удара является непосредственное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело.

*Признаки:*

Вначале сильная головная боль, слабость, прилив крови к голове, шум в ушах, тошнота, головокружение, жажда. Если в этот период не принять соответствующих мер, появляются симптомы поражения центральной нервной системы: синюшность лица, одышка, пульс до 120—140 ударов в минуту. Температура тела повышается до 40—41° С. Кожа пострадавшего человека горячая и покрасневшая, зрачки расширены. У пострадавшего появляются судороги, галлюцинации, бред. Состояние быстро ухудшается, и если ему не будет оказана первая помощь, он может погибнуть в течение нескольких часов от паралича дыхания и остановки сердца.

*Первая помощь:*

Пострадавшего человека необходимо перенести в тень, в прохладное помещение. Уложить горизонтально, ноги приподнять. Расстегнуть одежду, брючный ремень. Побрызгать холодной водой на лицо. Охладить голову, для чего можно обтереть мокрым полотенцем все тело, приложить лед, завернутый в ткань, либо полотенце. Хороший эффект достигается при вдыхании паров нашатырного спирта. При наличии сознания напоить холодной водой. Вызвать скорую помощь.

При нарушении дыхания или остановке сердца — немедленное проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Вопрос о госпитализации решается индивидуально.