

СОЛНЕЧНЫЙ « ТЕПЛОВОЙ УДАР

Чрезмерное перегревание для человеческого организма так же вредно, как и переохлаждение. Можно даже не почувствовать перегрева, если тело обдувает легкий ветерок.

Солнечный или тепловой удар чаще возникают у людей, ослабленных различными хроническими заболеваниями и плохо переносящих высокую температуру.

Солнечный удар может произойти в жаркую, безветренную погоду с человеком, плохо переносящим жару, если он не пользуется головным убором, или в результате многочасового утомительного перехода в зной, а также при большой влажности воздуха в безветренную погоду.

Проявляется солнечный удар общей слабостью, сильной головной болью, тошнотой, повышением температуры, бледностью кожных покровов, иногда даже внезапным обмороком.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4-5 раз, а если одежда плотная, то она препятствует выделению тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреванию организма.

Первые признаки перегревания организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс.

СОЛНЕЧНЫЙ « ТЕПЛОВОЙ УДАР

Чрезмерное перегревание для человеческого организма так же вредно, как и переохлаждение. Можно даже не почувствовать перегрева, если тело обдувает легкий ветерок.

Солнечный или тепловой удар чаще возникают у людей, ослабленных различными хроническими заболеваниями и плохо переносящих высокую температуру.

Солнечный удар может произойти в жаркую, безветренную погоду с человеком, плохо переносящим жару, если он не пользуется головным убором, или в результате многочасового утомительного перехода в зной, а также при большой влажности воздуха в безветренную погоду.

Проявляется солнечный удар общей слабостью, сильной головной болью, тошнотой, повышением температуры, бледностью кожных покровов, иногда даже внезапным обмороком.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4-5 раз, а если одежда плотная, то она препятствует выделению тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреванию организма.

Первые признаки перегревания организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс.

СОЛНЕЧНЫЙ « ТЕПЛОВОЙ УДАР

Чрезмерное перегревание для человеческого организма так же вредно, как и переохлаждение. Можно даже не почувствовать перегрева, если тело обдувает легкий ветерок.

Солнечный или тепловой удар чаще возникают у людей, ослабленных различными хроническими заболеваниями и плохо переносящих высокую температуру.

Солнечный удар может произойти в жаркую, безветренную погоду с человеком, плохо переносящим жару, если он не пользуется головным убором, или в результате многочасового утомительного перехода в зной, а также при большой влажности воздуха в безветренную погоду.

Проявляется солнечный удар общей слабостью, сильной головной болью, тошнотой, повышением температуры, бледностью кожных покровов, иногда даже внезапным обмороком.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4-5 раз, а если одежда плотная, то она препятствует выделению тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреванию организма.

Первые признаки перегревания организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс.

Первая помощь

1. Перенести пострадавшего в тень, придав ему полусидящее положение или уложить, приподняв ему голову.
2. Раздеть пострадавшего по пояс, освободить шею от стесняющей одежды.
3. Если пострадавший в сознании, напоить его холодной подсоленной водой (лучше минеральной), положить на голову холод, дать валериановые капли.
4. Для возбуждения дыхания следует слегка похлопать по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Для улучшения сердечной деятельности можно дать крепкий чай или кофе.
5. Сделать примочки из марлевых салфеток, смоченных в холодной воде, на лоб, затылок, подмышечные и подколенные впадины, паховую область, в тяжелых случаях можно обернуть пострадавшего мокрой простыней.
6. Если пострадавший без сознания, уложить его таким образом, чтобы голова была повернута на левый бок (для облегчения дыхания), поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, или потереть виски и грудь уксусом; сделать искусственное дыхание.
7. Обеспечить пострадавшему полный покой и обильное питье через каждые 2 часа.

Людам, которые длительное время пребывают в условиях высокой температуры, специалисты рекомендуют пить зеленый чай, употреблять в пищу несколько больше соли, которая задерживает жидкость в организме, а также носить легкую светлую одежду, отражающую солнечные лучи, и обязательно головной убор.

Первая помощь

1. Перенести пострадавшего в тень, придав ему полусидящее положение или уложить, приподняв ему голову.
2. Раздеть пострадавшего по пояс, освободить шею от стесняющей одежды.
3. Если пострадавший в сознании, напоить его холодной подсоленной водой (лучше минеральной), положить на голову холод, дать валериановые капли.
4. Для возбуждения дыхания следует слегка похлопать по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Для улучшения сердечной деятельности можно дать крепкий чай или кофе.
5. Сделать примочки из марлевых салфеток, смоченных в холодной воде, на лоб, затылок, подмышечные и подколенные впадины, паховую область, в тяжелых случаях можно обернуть пострадавшего мокрой простыней.
6. Если пострадавший без сознания, уложить его таким образом, чтобы голова была повернута на левый бок (для облегчения дыхания), поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, или потереть виски и грудь уксусом; сделать искусственное дыхание.
7. Обеспечить пострадавшему полный покой и обильное питье через каждые 2 часа.

Людам, которые длительное время пребывают в условиях высокой температуры, специалисты рекомендуют пить зеленый чай, употреблять в пищу несколько больше соли, которая задерживает жидкость в организме, а также носить легкую светлую одежду, отражающую солнечные лучи, и обязательно головной убор.

Первая помощь

1. Перенести пострадавшего в тень, придав ему полусидящее положение или уложить, приподняв ему голову.
2. Раздеть пострадавшего по пояс, освободить шею от стесняющей одежды.
3. Если пострадавший в сознании, напоить его холодной подсоленной водой (лучше минеральной), положить на голову холод, дать валериановые капли.
4. Для возбуждения дыхания следует слегка похлопать по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Для улучшения сердечной деятельности можно дать крепкий чай или кофе.
5. Сделать примочки из марлевых салфеток, смоченных в холодной воде, на лоб, затылок, подмышечные и подколенные впадины, паховую область, в тяжелых случаях можно обернуть пострадавшего мокрой простыней.
6. Если пострадавший без сознания, уложить его таким образом, чтобы голова была повернута на левый бок (для облегчения дыхания), поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, или потереть виски и грудь уксусом; сделать искусственное дыхание.
7. Обеспечить пострадавшему полный покой и обильное питье через каждые 2 часа.

Людам, которые длительное время пребывают в условиях высокой температуры, специалисты рекомендуют пить зеленый чай, употреблять в пищу несколько больше соли, которая задерживает жидкость в организме, а также носить легкую светлую одежду, отражающую солнечные лучи, и обязательно головной убор.