

Тепловой и солнечный удар: признаки, симптомы, помощь и профилактика

В жаркие летние дни возрастает риск получения теплового или солнечного удара, которые несут для здоровья человека не просто неприятные, но и очень серьезные последствия

Тепловой удар (или гипертермия) — это остроразвивающееся болезненное состояние, возникающее по причине длительного перегрева организма.

Характеризуется повышением внутренней температуры тела, сопровождается выраженным ухудшением самочувствия в результате нарушения работы органов и систем тела человека (расстройство кровообращения и дыхания, нарушение сознания), без оказания своевременной помощи в тяжелых случаях может привести к коме и летальному исходу.

Солнечный удар — своего рода разновидность теплового удара, вызванного интенсивным или продолжительным воздействием прямых солнечных лучей на непокрытую поверхность головы. Сопровождается головной болью, вялостью, рвотой, судорогами и другими симптомами, которые могут усугубляться при повышении влажности окружающей среды.

И если при солнечном ударе участок перегрева — это голова, а получить его можно исключительно на солнце, то при тепловом ударе происходит гипертермия всего тела, и получен он может быть не только в жаркие дни на улице, но и в душных помещениях или автомобиле (особенно с закрытыми окнами), бане или сауне, горячих цехах, в результате чрезмерной физической нагрузки.

Факторы риска

- ношение плотной или синтетической одежды, препятствующей выделению тепла и испарению пота
- интенсивная физическая активность при высокой температуре воздуха
- употребление алкоголя так же может стать причиной развития теплового удара (т.к. нарушается терморегуляция)
- ожирение
- пожилой или детский возраст
- гормональная патология
- недостаточное употребление жидкости
- прием мочегонных препаратов
- работа вблизи источника высоких температур
- длительное пребывание на солнце в жару (особенно в период с 11–12 до 16–17 часов)
- нахождение в душном помещении или автомобиле

Основные симптомы теплового/солнечного удара

- головная боль или головокружение
- потеря сознания
- тошнота или рвота
- покраснение кожи лица или тела
- повышение температуры тела
- ощущение лихорадки (озноб)
- слабость
- одышка

- повышение артериального давления
- холодный пот
- жажда

При возникновении этих симптомов и подозрении на тепловой или солнечный удар необходимо принять следующие меры:

- **найти прохладное место** или тень
- **если тепловой удар случился** в жарком, душном помещении, покинуть его
- **охладить тело:** умыться или обтереть водой лицо, наложить на лоб и шею мокрый компресс (нельзя при этом пользоваться льдом или принимать холодный душ, так как он может спровоцировать кровоизлияние или вызвать остановку сердца)
- **пить больше жидкости (но не очень холодной):** минеральную воду без газа, либо раствор регидрона, теплый травяной чай (категорически запрещено употреблять алкоголь, а также напитки, содержащие кофеин – кофе, крепкий чай – так как они могут усугубить дегидратацию, которую испытывает организм при тепловом ударе)
- **принять горизонтальное положение,** повернув голову на бок
- **обратиться за квалифицированной медицинской помощью,** чтобы предотвратить осложнения

Как предотвратить тепловой и солнечный удар

- в жаркие солнечные дни (особенно при большой влажности) выходить на улицу до 10–11 часов дня и после 16–17 часов
место для следующего блока
- носить легкую одежду из натуральных материалов (хлопок, лен) и обязательно головной убор
- в жаркое время года избегать изнуряющих физических нагрузок и интенсивных тренировок
- пить больше жидкости в течение дня — чистую или минеральную негазированную воду, травяной или слабо заваренный зеленый чай
- полностью исключить алкоголь и различные психотропные вещества, т.к. они сильно влияют на процессы терморегуляции