

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Летом высокая температура воздуха становится настоящей проблемой, нередко вызывая у взрослых и детей **тепловой удар**.

Тепловой удар - следствие перегрева организма.

Солнечный удар - частный пример теплового удара. После длительного пребывания на открытом солнце без защиты голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозгу. При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

Признаки теплового удара. - это:

- покраснение лица (при солнечном) и кожи тела (при тепловом ударе);
- одышка;
- резкая слабость;
- сильная головная боль;
- тошнота, рвота;
- головокружение, потемнение в глазах (у детей часто наблюдаются носовые кровотечения);
- частый и слабый пульс;
- в тяжелых случаях - судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Что делать при тепловом ударе?

При первых признаках теплового удара, следует вызвать врача. До его приезда основная задача - обеспечить охлаждение организма.

Если вы чувствуете тошноту, слабость - постарайтесь принять горизонтальное положение, лежа на спине в прохладном месте. На лоб и под затылок холодные компрессы (полотенце, смоченное холодной водой, даже кусочки льда).

Обеспечьте приток свежего воздуха: откройте окна, расстегните одежду. Если одежда из плотной ткани, либо синтетика, то лучше её снять.

По возможности обливайте тело прохладной (18-20С) водой, можно даже принять прохладную ванну.

Если сознание замутнено, то следует вдыхать пары нашатырного спирта, или 10%-ный раствор аммиака.

как избежать теплового удара?

Соблюдение элементарных правил поможет избежать тяжелых последствий теплового удара.

Из материала интернет сайта .