Тепловий і сонячний удар: причини виникнення, симптоми і ознаки, заходи першої допомоги

Тепловий удар – це небезпечний для життя стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, обезводнення і порушення процесу терморегуляції організму. Найчастіше тепловий удар розвивається при важкій фізичній роботі в умовах підвищеної температури і вологості довкілля. Рідше тепловий удар виникає із-за тривалого знаходження в жарку погоду під прямими сонячними променями.

Незалежно від причини, яка визвала тепловий удар, слід негайно звернутися за кваліфікованою медичною допомогою, щоб запобігти його ускладненням (шок, пошкодження мозку і внутрішніх органів, смерть).

Причини виникнення теплового удару:

1.Основною причиною теплового удару є дія на організм високої температури в умовах високої вологості довкілля.

2.Також тепловий удар може виникнути в результаті носіння теплого і синтетичного одягу, який заважає тілу виділяти тепло.

3.Надмірне вживання алкоголю може стати причиною розвитку теплового удару, оскільки алкоголь порушує терморегуляцію.

4. Жарка погода. Якщо ви не звикли до дії на організм високих температур, треба обмежити вашу фізичну активність, принаймні, на пару днів у разі, коли сталася різка зміна температурного режиму. Важке фізичне навантаження під відкритим сонцем є серйозним чинником ризику розвитку теплового удару.

5. Деякі лікарські засоби також підвищують ризик отримання теплового удару. До засобів, що підвищують ризик теплового удару, відносяться: вазоконстріктори, діуретики, антидепресанти і антипсихотичні засоби.

У яких людей найбільш високий ризик розвитку теплового удару?

Тепловий удар може отримати будь-яка людина, проте деякі люди, зважаючи на їх фізіологічні особливості, схильні до більшого ризику отримання теплового удару, ніж інші. До найбільшого ризику теплового удару схильні:

• Діти та люди літнього віку. У новонароджених процеси терморегуляцій розвинені не повною мірою, тому у них зростає ризик отримання теплового удару. У літніх людей, терморегуляція з віком слабшає, що теж приводить до підвищення ризику отримання теплового удару. Також до групи ризику отримання теплового удару відносяться вагітні жінки.

• Генетична схильність. Деякі дослідники вважають, що існують люди з генетичними особливостями організму, які підвищують ризик виникнення теплового удару (природжена відсутність потових залоз, муковісцидоз).

Симптоми та ознаки теплового удару:

Основними симптоми та ознаками теплового удару є:

• Висока температура тіла (40 С і вище) є головною ознакою теплового удару.

• При тепловому ударі часто з'являється спрага.

• Відсутність потовиділення. При тепловому ударі, викликаному жаркою погодою, шкіра стає гарячішою і сухою на дотик. А при тепловому ударі, викликаному напруженою фізичною роботою, шкіра зазвичай волога, липка.

• При тепловому ударі шкіра часто червоніє.

• Прискорене дихання також є частою ознакою теплового удару.

• При тепловому ударі різко підвищується частота серцевих скорочень.

• Також при тепловому ударі може розвинутися пульсуючий головний біль.

• Рідше при тепловому ударі виникають такі симптоми, як: судоми, галюцинації, втрата свідомості.

При дії на організм людини високої температури можуть розвинутися теплові судоми. Теплові судоми є передвісниками теплового удару. Першими ознаками теплових судом є: багате потовиділення, втома, спрага, м'язові судоми в області живота, в ногах і руках. Для запобігання першим ознакам теплового удару, таких як м'язові судоми, рекомендується пити більше рідини, поєднувати фізичне навантаження з відпочинком, працювати в добре провітрюваному або кондиціонованому приміщенні.

Ускладнення теплового удару

Внаслідок теплового удару може розвинутися таке ускладнення, як шок. Першими ознаками шоку при тепловому ударі є: слабкий пульс (зниження артеріального тиску), синюшність губ та нігтів, втрата свідомості, шкіра стає холодною і вологою. Всі ці зміни в організмі ведуть до розвитку набряку внутрішніх органів і мозку. Набряк у свою чергу веде до безповоротних ушкоджень внутрішніх органів та мозку, до смерті.

Перша допомога при тепловому ударі в домашніх умовах:

Якщо ви відчули перші симптоми теплового удару, негайно викличте швидку допомогу. Якщо у вас немає можливості викликати невідкладну медичну допомогу, слід зробити наступне :

1. Якщо ви відчули перші симптоми теплового удару і перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення. Такими приміщеннями можуть бути торгівельний центр, кінотеатр і так далі.
2. Зніміть тісний одяг, розв'яжіть кроватку, зніміть взуття.
3. У разі теплового удару оберніться вологим простирадлом або включить вентилятор.
4. Якщо є можливість, прийміть прохолодний душ або ванну.
5. Тепловий удар виникає не лише внаслідок обезводнення, але і внаслідок втрати солей з потом. Тому при тепловому ударі рекомендується випити 1 літр води з додаванням 2 чайних ложок солі.
6. При тепловому ударі у жодному випадку не пийте алкогольні напої і напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино), оскільки ці напої порушують терморегуляцію організму.
7. Так само, для зниження температури тіла можна прикласти до області шиї, спини, пахв і паху мішечки з льодом.

Тепловий удар – це дуже серйозний стан, але за допомогою простих заходів ви можете легко запобігти йому.

1. Носіть легкий одяг з натуральних матеріалів (льон, бавовна), це дозволить уникнути розвитку теплового удару.
2. При нагоді, встановіть в будинку кондиціонер.
3. Пийте більше рідини, особливо в теплу пору року, це знизить ризик розвитку теплового удару.
4. Перш ніж вживати які-небудь лікарські засоби, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
5. Ніколи не залишайте машину на сонці. Якщо все ж це трапилося, не сидіть в розжареній машині більше 10 хвилин.
6. Уникайте важкого фізичного навантаження в жарку пору року. Під час виконання роботи час від часу робіть перерви на відпочинок, пийте більше рідини.
7. Стежте за дітьми і не дозволяйте їм грати в жарку погоду під відкритим сонцем.
8. По можливості, прагніть не знаходитися на відкритому сонці з 11.00 до 17.00.