

## ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тепловым ударом называется явление общего перегревания организма, когда образование тепла в организме превышает теплопотери. Причинами перегрева являются высокая температура окружающей среды, влажность, отсутствие движения воздуха.

Непосредственное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей на голову может вызвать тяжелое повреждение (перегрев) головного мозга, так называемый солнечный удар.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОВОГО УДАРА?

- следует помнить о существовании ряда факторов, которые предрасполагают к тепловому удару. Это избыточный вес, курение, алкогольная интоксикация, эндокринные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания. Людям из перечисленных групп риска необходимо избегать интенсивной физической работы, пребывания в сауне, бане, на пляже, под открытым солнцем;
- выбирайте одежду из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- не испытывайте свой организм: регулярно проветривайте помещения. Приток свежего воздуха обеспечивает правильную работу внутренних систем организма, помогает лучше адаптироваться к внешним воздействиям (в том числе и кратковременному перегреву);
- отправляясь на дачу или на загородный пикник, обязательно защитите голову от прямых солнечных лучей с помощью светлой панамы или светлого зонта;
- выбирая пляж (особенно для отдыха с детьми), осведомитесь о наличии душевых кабин.

теплого удара ← СИМПТОМЫ



### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ?

- при первых признаках теплового удара следует вызвать врача;
- пострадавшего немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду, освободить грудь и шею от стесняющей одежды и уложить, несколько приподняв голову;
- на голову и область сердца наложить холодный компресс или обмыть голову холодной водой. Нельзя охлаждать быстро и резко. Больного необходимо обильно напоить холодными напитками.