

До уваги батьків!!! Що треба знати про тепловий удар



Тепловий удар — патологічний стан, що виникає раптово і зумовлений розладами терморегуляції організму при тривалому впливові на нього високої температури повітря або інфрачервоного (теплого) випромінювання.

Тепловий удар легкого ступеня:

Потерпілі скаржаться на головний біль і запаморочення, відчуття гарячки, pojawiaються втомлюваність, слабкість, пригнічення. Турбує нудота, інколи блювання. Температура тіла нормальна або субфебрильна. Шкіра волога. Незначне прискорення пульсу.



Температура тіла нормальна або субфебрильна. Шкіра волога. Незначне прискорення пульсу.

Тепловий удар середньої важкості:

Потерпілі скаржаться на загальну слабкість, пульсуючий головний біль, запаморочення, нудоту, блювання. Температура тіла підвищується до 40 – 41С. Шкіра гіперована, волога, посилене потовиділення. Психічні розлади — підвищена дратливість і спалахи невмотивованого, нестримного гніву. З'являються розлади координації рухів. Частота дихань не змінена або незначно збільшена. Тахікардія досягає 110—130 ударів на хвилину.



Артеріальний тиск, звичайно, у фізіологічних межах або незначно змінений.

Тепловий удар важкого ступеня:

Виникає раптово або поступово появою нестерпного головного болю, запамороченням, зниженням зору, багаторазовим блюванням. Наростає психомоторне збудження і дезорієнтація, розлади притомності. Зіниці вузькі, фотореакція в'яла. Гіперрефлексія, підвищення м'язового тону, тонічні і клінічні судоми, патологічні стопні рефлекси, парези і паралічі. Температура тіла в межах 40 – 42 С. Прогресує розлад кровообігу: зростає тахікардія до 120 — 140 ударів за хвилину, з'являється аритмія.



Причини:

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 теплового і синтетичного одягу, який заважає тілу виділяти тепло.
3. Спекотна 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.

4. Деякі лікарські засоби також підвищують ризик отримання теплового удару. До засобів, що підвищують ризик теплового удару.

Групи ризику:

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 терморегуляції 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).

Симптоми та ознаки:



Основними симптоми та ознаками теплового удару є:

- Висока температура тіла (40 C і вище) є головною ознакою теплового удару.
- При тепловому ударі часто з'являється спрага.
- Відсутність потовиділення. При тепловому ударі, викликаному спекотною 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 розвинути пульсуючий головний біль.
- Рідше при тепловому ударі виникають такі симптоми, як: судоми, галюцинації, втрата свідомості.

При дії на організм людини високої температури можуть розвинути теплові судоми, які 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:

Внаслідок теплового удару може розвинутися таке ускладнення, як шок. Першими ознаками шоку при тепловому ударі є: слабкий пульс (зниження артеріального тиску), посиніння 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:



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

• Якщо ви відчули перші симптоми теплового удару і перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне приміщення або перейдіть в затінок.

- Зніміть тісний одяг, взуття.
- У разі теплового удару оберніться вологим простиралом або ввімкніть вентилятор.
- Якщо є можливість, прийміть прохолодний душ або ванну.
- Тепловий удар виникає не лише внаслідок зневоднення, але і внаслідок втрати солей з потом. Тому при тепловому ударі рекомендується випити 1 літр води з додаванням 2 чайних ложок солі.
- При тепловому ударі у жодному випадку не пийте напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино) та цукрові напої оскільки вони порушують терморегуляцію організму.
- Так само, для зниження температури тіла можна прикласти до області шиї, спини, пахв і паху мішечки з льодом.



Профілактика:

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. Пийте більше рідини, особливо в теплу пору року, це знизить ризик розвитку теплового удару.
3. Перш ніж вживати які-небудь лікарські засоби, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
4. Ніколи не залишайте машину на сонці. Якщо все ж це трапилося, не сидіть в розігрітій машині більше 10 хвилин.
5. Уникайте важкого фізичного навантаження в жарку пору року. Під час виконання роботи час від часу робіть перерви на відпочинок, пийте більше рідини.
6. Стежте за дітьми і не дозволяйте їм грати в жарку погоду під відкритим сонцем.
7. По можливості, прагніть не знаходитися на відкритому сонці з 11.00 до 17.00.

