**Тепловой и солнечный удар. Профилактика.** **Первая помощь**

***Тепловой удар*** — это остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды, характеризующееся повышением внутренней температуры тела, сопровождающееся нарушением сознания и выраженными расстройствами кровообращения и дыхания.

**Формы теплового удара:**

1. «Классический» тепловой удар, **не связанный с физическим напряжением,** происходит при высокой температуре окружающей среды и ***часто поражает детей и пожилых людей*.**
2. Тепловой удар, **связанный с напряжением,**происходит во время тяжёлой физической нагрузки в условиях высокой температуры окружающей среды и высокой влажности, ***чаще возникает у людей молодого и среднего возраста.***

***Солнечный удар*** **—** разновидность теплового удара, при котором кроме повышенной внешней температуры, на организм человека воздействует дополнительно солнечная многоспектральная радиация. Кроме того, это болезненное состояние, характеризующееся расстройством работы ЦНС вследствие продолжительного воздействия солнечных лучей на непокрытую поверхность головы.

**Основные причины:**

* Длительное пребывание под прямыми лучами солнца – отдых, прогулки;
* Непокрытая головным убором голова;

**Факторами риска для развития перегрева организма являются:**

* пожилой возраст или, наоборот, детский;
* употребление алкогольных и наркотических веществ;
* сильная метеочувствительность;
* гормональная патология;
* недостаточное употребление жидкости;
* ожирение;
* прием мочегонных препаратов;
* интенсивные физические нагрузки;
* ношение плотной, синтетической, прорезиненной одежды.

**Основные симптомы солнечного/теплового удара:**

* Головная боль
* Повышение температуры тела
* Гиперемия лица
* Одышка
* Жажда
* Повышение АД
* Тошнота/рвота
* Потеря сознания

**Профилактика солнечного и теплового удара:**

1. В жаркие дни при большой влажности желателен **выход на открытый воздух до 10 — 11 часов дня,** позже возможно пребывание в зелёной зоне в тени деревьев;
2. В жаркое время суток и под палящим солнцем **не следует проводить интенсивные тренировки и заниматься физическими изнуряющими упражнениями;**
3. Одежда в жаркую погоду должна быть лёгкой, из хлопчатобумажных тканей, **наличие головного убора обязательно;**
4. Потерю жидкости следует восстанавливать постепенно, **используя для этой цели охлажденную минеральную негазированную воду,** слабо заваренный зеленый чай, натуральные разбавленные соки, **ограничить употребление жирной и белковой пищи;**
5. Полностью **исключить употребление алкоголя и других психотропных средств,**существенно влияющих на процессы терморегуляции.

**Первая помощь при солнечном и тепловом ударе:**

1. Немедленно отвести пострадавшего в прохладное помещение, в крайнем случае – в тень.
2. Помочь пострадавшему придать горизонтальное положение, повернуть его голову набок.
3. Полностью накрыть голову пострадавшего тканью, намоченной в воде комнатной температуры. ***Не следует пользоваться льдом, так как он может спровоцировать кровоизлияние!***
4. Если пострадавший в сознании, ему каждые полчаса необходимо давать пить охлажденную воду. Можно давать минеральную негазированную воду, подслащенную воду.

**Если человек продолжает находиться без сознания, срочно вызывайте скорую помощь!!!**

*По материалам ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России*