



ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики», г. Ульяновск,
ул. Спаская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт: www.ocmr73.ru
Официальная группа Вконтакте:
<http://vk.com/medpro73>

Как пережить летнюю жару

Первая помощь при тепловом и
солнечном ударах



ГУЗ «Ульяновский центр медицинской
профилактики»

Министерство здравоохранения и социального
развития Ульяновской области

Тепловой удар – состояние, когда нарушается функция терморегуляции организма. При тепловом ударе страдает весь организм в целом, он представляет реальную угрозу для жизни человека.

Первая помощь при тепловом ударе должна быть направлена на прекращении теплового воздействия и охлаждении организма:

- Помогите больному перейти в затенённое, хорошо проветриваемое помещение;
- Снимите мешающую охлаждению организма и затрудняющую дыхание одежду;
- Помогите принять горизонтальное положение, если это невозможно усадите больного на стул со спинкой;
- Дайте больному валидол (под язык), мятные капли или мятный леденец для облегчения дыхания и общего состояния;
- Удалите зубные протезы во избежание рвоты;
- Дайте пострадавшему выпить подсоленную воду (не менее 1 литра) в несколько приемов;
- Накройте пострадавшего мокрой простыней, оберните голову влажной тканью – это позволит вам снизить температуру тела;
- При тяжёлых формах заболевания может потребоваться закрытый массаж сердца, искусственное дыхание;
- Обязательно вызовите "скорую помощь". В результате теплового удара могут развиваться тяжелые осложнения в виде отёка мозга и лёгких, инфаркт или инсульт.



Солнечный удар возникает под воздействием солнечных лучей. Он отличается от теплового тем, что воздействует главным образом на мозг.

По сути, солнечный удар – частный случай теплового удара.

При солнечном ударе нужно немедленно вызвать врача.

До прибытия врача окажите пострадавшему первую помощь.

- 1** Уложите его в тени или прохладном помещении, снимите стесняющую одежду.
- 2** К голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям приложите емкость со льдом (водой), укутайте пострадавшего мокрой простыней, дайте обильное питье (подсоленную холодную воду, холодный чай, кофе).
- 3** Для восстановления дыхания похлопайте по лицу полотенцем (платком), смоченным в холодной воде, дайте вдохнуть нашатырный спирт, разотрите тело. Если дыхание затруднено или прекратилось, сделайте искусственное дыхание.